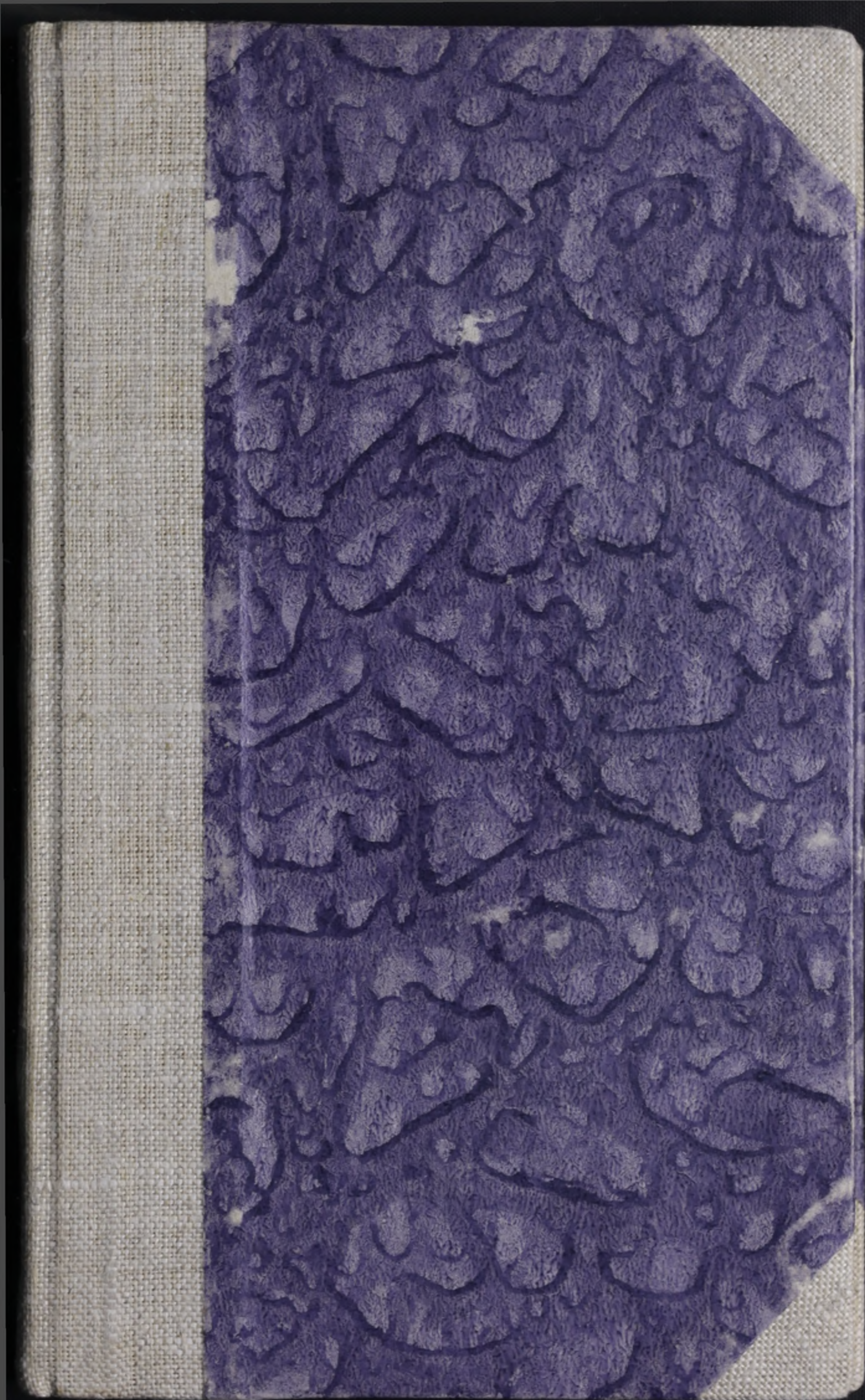
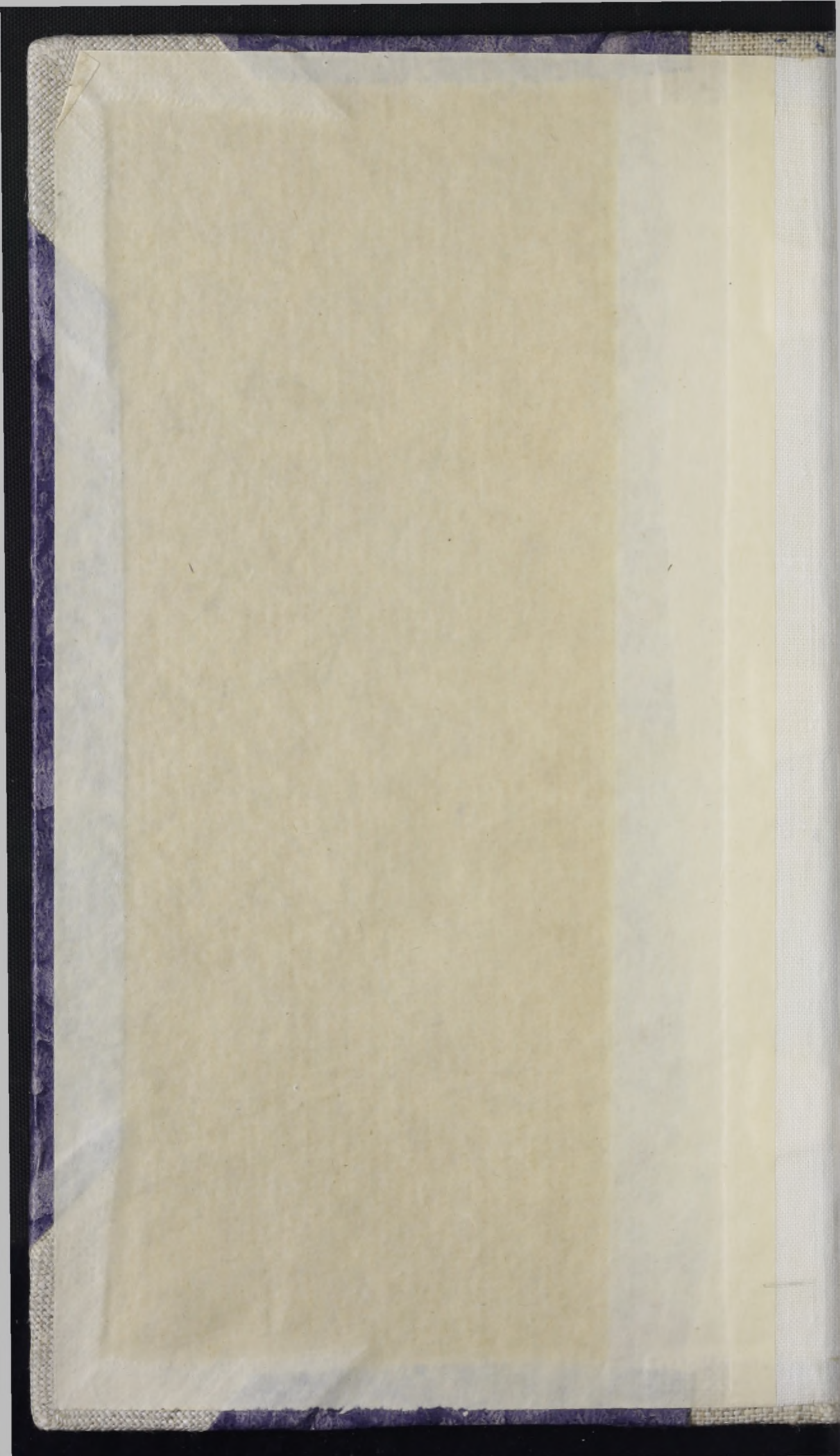




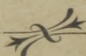
Rajstwo

czyli

błogość odżywiania się surowemi roślinami.

Niezbędne uzupełnienie każdej książki kucharskiej.

(Z licznemi rycinami).



Główną żywność ludzką
przyroda gotuje w słońcu!

Berlin.
Nakładem Wydawnictwa „Przewodnika Zdrowia“
(Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.)

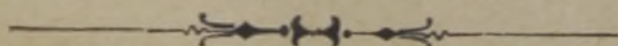


Wstęp.

Niniejsza książeczka, chociaż przeznaczona szczególnie dla ludzi już przyzwyczajonych do pokarmów czysto roślinnych, została tem niemniej zastosowaną do korzystnego użytku także i przy odżywianiu się mieszanem. W tym celu, chociaż zalecając możliwe umiarkowanie co do przypraw korzennych w ogólności, jednakże — dla osób, nie mogących obejść się bez takich dodatków — najodpowiedniejsze z nich zamknęliśmy w nawiasy.

Zwolennicy żywności mieszanej — skoro będą się posługiwali naszemi wskazówkami co do roślin surowych, dla spożywania ich bądź osobno, bądź w połączeniu z ulubionemi pieczeniami — łatwo się przekonają o znacznej posilności takich roślin. Ponieważ zaś zwykły sposób gotowania pozbawia rośliny ich wartości pożywnej w mierze większej niż mięso, zatem używanie roślin surowych zapobiega i temu zarzutowi. Właściwie surowiectwo jest nawet pożywniejszem nietylko od samych roślin gotowanych, lecz zarazem i od jakiegobądź odżywiania się mieszanego. Prócz innych składników pożywnych, znajdujących się w zwykłych potrawach, rośliny surowe zawierają także należytą ilość węglowodanów, nieobecnych w mięsie oraz w znacznej części wydalonych wstępnem działaniem ognia także i z roślin gotowanych.

Tak więc, przy prawidłowem przysposobieniu i rozsądnem użyciu, rajstwo dostarczy każdemu żywności najposilniejszej i jednocześnie najzdrowszej.



Część I.

Żywność z roślin surowych,

jako dźwignia niepodległości osobistej i dobrobytu ogólnego.

Zagajenie.

Nieprzebrana moc ludzi narzeka na to, że pomimo pracy z całych sił nie może nawet wyżywić się należycie.

Roztrząsanie mniejszej lub większej słuszności czy niesłuszności takich lub owych wymagań pozostawiamy tym, którzy się mienią posłannikami do „prostowania niesprawiedliwości". Nasze założenie zawiera się nie w szumnych a przeważnie czczych żądaniach, lecz w możliwem przyczynieniu się do postępu, który zależy od wszystkich i od każdego.

Zamierzamy więc tutaj wykazać, w jaki sposób ludzie, nawet rozrządzający nader skromnemi środkami materjalnemi, mogą się zaopatrzyć w dobrobyt, któregoby im pozazdrościli bogacze, nie zdolni do pokonania własnych ułomności.

W istocie co trzeba rozumieć przez należyte wyżywienie?

Ogromna większość odpowie: przedewszystkiem jeść i pić smaczno i posilnie. — Zgoda, lecz smaczność to rzecz bardzo względna (są gusta i guściki — de gustibus non est disputandum) a o posilności zbyt wielu ma całkiem mylne pojęcie.

Co do smaku, niedarmo przedawne przysłowie mówi: „głód to najlepszy kucharz". Ale jaki głód? — Rzeczywiste uczucie potrzeby posiłku. Na nic się nie zdadzą najwytworniejsze przysmaki temu, czyj żołądek nie jest w stanie prawidłowej sprawności. A przy dobrem trawieniu, w odpowiednim czasie, kęs grubego chleba smakuje wybornie, cóż dopiero soczysty, wonny owoc?!

Dlatego zaś, aby żołądek sprawował się jak należy, trzeba mu dostarczać, we właściwej porze i słusznej mierze tego, co przynosi ciału i duchowi największy pożytek, czyli odżywiać się zgodnie z prawami przyrody.

Czy do tego potrzebna możność dogadzania wszelkim zachciankom? — Przeciwnie, taka możność nader często staje raczej na przeszkodzie do życia rozsądnie. Kto ma na zawołanie co tylko zapragnie, ten łatwo traci zdrowe poczucie potrzeb i zadowolenia, wkrótce już nawet nie wie czego pragnąć, szuka uciech w zbytkach i nadzwyczajnościach, staje się ofiarą własnych wybryków, niewolnikiem zepsutego żołądka i zwichniętego smaku; temu nareszcie nic nie idzie na pożytek. Są to ludzie ze wszystkich najnędzniejsi, a tymczasem inni, biorąc blask ich złota za ciepło słoneczne, gonią za tem, czego ciężaru nie znają. Tą koleją, jeden za drugim, stopniowo wszystkie ludy niby „cywilizowane" oddaliły się niezmiernie od matki-przyrody, przez co ściągają na siebie coraz więcej wszelkich cierpień cielesnych i duchowych.

I. Pochodzenie kuchni.

Nie ulega wątpliwości, że nim się ludzie wzięli do przysposabiania rozmaitych potraw, za pomocą narzędzi, sprzętów, ognia, wody i. t. p., musieli najprzód żywić się tem, co mogli ująć nagiemi rękami, zgryźć i pożuć własnemi zębami, przetrawić i przyswoić swemi narządami przyrodnemi. Rzecz również widoczna, że w następstwie człowiek, usi-

łując dogodzić swym coraz to wybredniejszym zachciankom, starał się zarazem ułatwić sobie przyjmowanie i pożytkowanie jak najodmienniejszych przysmaków. Potrawy gotowane, pieczone, smażone i. t. p. powstały niezawodnie wskutek doznania pewnej trudności w żuciu, przełykaniu lub trawieniu takich czy owych żywników, nęcących wyglądem, wonią lub wstępnym przedsmakiem. Podobnież musiały się wytworzyć najwyszukańsze, po większej części ostre przyprawy, drażniące podniebienie i pobudzające do zalewania się napojami alkoholowemi, nietylko nie gaszącemi pragnienia, lecz owszem podniecającemi je coraz bardziej.

Nic więc dziwnego, że napłodziło się wśród ludzi chorób tyle i takich, iż nareszcie obudziło się i szerzy poczucie niezbędności upamiętania. Główną szkodliwość uznano słusznie w obżeraniu się mięsem, tłustościami lub innem jadłem pochodzenia zwierzęcego, przesycającem a zarazem pobudzającem do picia wódek, likierów, wina, piwa, kawy, herbaty i. t. p. płynów, drażniących nerwy i wyzyskujących cały nasz orgarizm. A ponieważ nauką stwierdzono wyraźnie i stanowczo, że rośliny, używane do naszych pokarmów, zawierają w sobie wszystkie składniki, potrzebne do budowy, rozwoju i odnawiania wszelkich części ciała ludzkiego, z każdym więc dniem wzrasta liczba zwolenników jarstwa, czyli wegetaryzmu, t. j. odżywiania się wyłącznie roślinnego. Tymczasem i wśród gorliwych jaroszów, przytrafiają się pewne odstępstwa od przedsięwziętej zasady; wszędzie może się napotkać duch ochoczy, ale ciało słabe.

Niejeden, pomimo najszczerszej chęci świecenia dobrym przykładem, przy życiu samemi roślinami, a zarazem nie chcąc pochłaniać ilości nadmiernych, doznaje niedostateczności posiłku i bywa zmuszonym odnawiać raz w raz znajomość z mięsiwem. Ta pozorna sprzeczność pomiędzy zasa-

dami naukowemi a doświadczeniem życiowem, pochodzi wprost ztąd, że ze swem pożywieniem człowiek postępuje po większej części w sposób całkiem niewłaściwy. Przez warzenie, parzenie, prażenie, pieczenie, smażenie, środki odżywcze ulegają znacznym zmianom. Przekształcenia pokarmów za pomocą ognia, mające niby ułatwiać trawienie, — w istocie pozbawiają wszelkie materjały znacznej części ich własności pożywnych. Następuje

II. Strata na wartości, przez działanie ognia.

Od gorąca upada zwięzłość molekularna substancji, słabną stosunki elektryczne, ubywa cieplika żywotnego, tlenu i rozmaitych składników, potrzebnych dla naszego ciała.

Coprawda, ogień jest najlepszym środkiem odkażającym (desinfekcyjnym) i niszczy wszelkie stosunki życiowe, zabija drobnoustroje, bakterje lecz jednocześnie z jarzyn gotowanych, zwłaszcza gdy się odlewa wodę, w której się warzyły, uchodzą niemal wszystkie sole mineralne, wprost niezbędne dla naszego organizmu. Te straty wykazuje nam już samo podniebienie, wiadomo bowiem każdemu, że rośliny gotowane bez postronnych przypraw, — tłustości, korzeni i. t. d. — nie smakują zgoła. Wreszcie, tak przy gotowaniu jak i przy wszelkiem innem przysposabianiu potraw za pomocą ognia, powonienie również wyjawia ulatnianie się najbardziej nęcących pierwiastków. Nie darmo też osoby zajmujące się kuchnią, zwykle miewają niewielki apetyt, a pomimo to hodują się lepiej od innych.

Nic więc dziwnego, że przy jedzeniu samych r o ś l i n g o t o w a n y c h, wypada bądź pochłaniać takich pokarmów więcej niż się może strawić, bądź też dopomagać sobie mięsem, które nawet po przerobieniu przez ogień, zawsze jeszcze zachowuje znaczniejsze stosunki składników posilnych.

Prócz tego, przez gotowanie, nawet pierwiastki pozostające tracą na wartości. Białko ścina się nietylko w jajach, jak to widać przez porównanie surowych, z ugotowanemi na miękko lub na twardo, lecz także np. w kakao, przez prażenie białkowina staje się trudniejszą do przetrawienia.

Przy pieczeniu, najprzód pewna część mączki zamienia się w cukier gronowy, który następnie rozkłada się na kwas węglowy i alkohol. Strata to znaczna, gdyż ludzkie narządy trawienia posiadają zdolność przyswajania wielkiej ilości mączki, zwłaszcza przy spożywaniu ziaren surowych.

Wogóle wpływ ognia niszczy zaczyny zawierające się w żywności surowej i ułatwiające trawienie. Wprowadzanie do żołądka żywności gotowanej wywołuje tam nadmierne kiszenie, którego wytwory mają własność przyczyniania się do kataru żołądka. W ten sposób, pierwiastki same przez się pożyteczne stają się szkodliwemi. Wreszcie dla przekonania się osobiście do jakiego stopnia wpływ ognia działa ujemnie na rośliny, dosyć porównać smak np. rzodkwi, marchwi, selerów, cebuli, czosnku, świeżych kalafiorów w stanie surowym, z temiż roślinami po ugotowaniu. Przez działanie ognia stają się one tak mdłemi, że niepodobna ich jeść bez soli, lub innych przypraw, zdolnych przynajmniej oszukać podniebienie.

Jeszcze bardziej zaś niż pod względem smaku, strata wartości roślin przez kuchenne przekształcenie uwydatnia się w uczuciu nasycenia. — Spożywając rośliny w stanie surowym, wystarcza nierównie mniejszych ilości dla zaspokojenia rzeczywistych potrzeb ciała. Wypada wszakże zwrócić uwagę na to, że ci, którzy poprzednio na strawie kuchennej przywykli do najadania się ile wlezie, aby nie doznać wkrótce braku posilenia, gdy sprobują przejść do żywności surowej, w początku łatwo błądzą pod względem ilości potrzebnych do rzeczywistego nasycenia, dopóki nie doświadczą, że trawienie roślin nie wyzyskanych

ogniem odbywa się nierównie spokojniej, więc powolniej, przyczem uczucie zadowolenia nastaje znacznie p ó ź n i e j. Ostrzegamy więc niedoświadczonych i radzimy przedewszystkiem należycie wypróbować swoje rzeczywiste potrzeby a tymczasem przecierpieć nieco zwodniczego wrażenia niby głodu. Za taki dobrowolny post, nawet wcale niedługi, zostaną sowicie wynagrodzeni przedtem nieznanem rozkosznem uczuciem ograniczenia potrzeb do prawdziwej miary ludzkiej przyrody, czyli stosownie do słów starożytnego mędrca Sokratesa „upodobnią się bogom, którzy n i c nie potrzebują“.

Przy spożywaniu zaś strawy kuchennej napychamy się przesadnym ogromem objętości, sprowadzającym chorobliwe rozszerzenia żołądka, wskutek obarczania jego przedmiotami niepożytecznemi a tem samem szkodliwemi dla naszego ustroju.

Ludzkie narządy trawienia są znakomicie zbudowaną maszyną, która jednakże przestaje działać prawidłowo, skoro ją przeciążymy nadmierną pracą. Maszyna to żywa, wymagająca odpowiednich wypoczynków, spokoju przywracającego jej składowym częściom niezbędną sprężystość; w przeciwnym razie następują natężne wysiłki, kosztem wszystkich innych narządów (mozgu, nerwów, serca, płuc, mięśni ręcznych i nożnych itd.). Ztąd pochodzi, po przeciążającej strawie, niechęć do czynności jak cielesnej tak umysłowej — ospałość, nieudolność powszechna.

Nareszcie żywność surowo - roślinna posiada jeszcze i tę cenną własność, że dostarcza ustrojowi naszemu trwalszego nabytku cieplika żywotnego, przez co karmiący się w ten sposób nabywają niezmiernej odporności wobec zimna, wilgoci oraz innych zmian powietrznych i wogóle wpływów zewnętrznych.

Tłumaczy się to w ten sposób, że w pożywieniu, przysposobionem bez wpływu ognia, zachowują się ciepłotworne węglowodany. W tem

przodkują ziarna, mianowicie krupy owsiane i rośliny strączkowe, które z tego względu zalecają się szczególnie na pożywienie zimowe. W lecie zaś kwaskawe owoce i zielenizny liściaste mile odświeżają i usuwają pragnienie. A że cieplik cielesny nie pochodzi z gorącej strony, to udowadnia się dostatecznie faktem, że południowcy w lecie dla ochłodzenia się piją gorącą kawę. Żywotne ciepło wynika raczej z chemicznego składu żywności a także z własnej czynności przyswajającej naszego ustroju, podobnie jak np. woda zagrzewa się przez dolanie do niej kwasu siarczanego.

III. W surowej żywności roślinnej przyjmujemy mniej materyj szkodliwych.

Równoległe z dodatniem pierwszeństwem takiej żywności staje też jej zaleta ze względu, iż wprowadzamy z nią do ciała swego mniej materyj szkodliwych, mianowicie sztucznych przypraw i nieorganicznej, rzec można, martwej wody. Prócz tego w strawie kuchennej — „zgadnij Jezu kto cię bije“ — pośród wszelkiego rodzaju domieszek, jak tu rozróżnić wytwory podstępne od szczerych pierwocin. Przy żywności zaś z roślin surowych można usunąć nawet podrabiane tłustości, cukier itp. Zamiast oliwy, dość wziąć rozdrobionych migdałów, orzechów (szczególnie kokosowych); zamiast cukru — daktyli, fig, rodzenków. Wreszcie, kto nie potrafi obejść się bez oliwy lub cukru, niech się przynajmniej zapewni co do źródła, z jakiego pochodzą. Prócz dobrej oliwy z oliwek lub orzechów włoskich, zasługuje też na rozszerzenie olej makowy, z nasion lipowych, ze słonecznika, z ziarnek bukowych.

Nieapetytny i zawierający szkodliwe dodatki cukier burakowy można zastąpić bądź patoką (syrop), bądź miałkim cukrem trzcinowym czy

amerykańskim klonowym, które odznaczają się miłą wonią roślinną. Wogóle cukier im mniej rafinowany t. j. pozbawiony swej wartości, co do najważniejszych składników pożywnych, zwykle bywa tem brunatniejszy i posilniejszy.

Przy niewarzonej strawie roślinnej, sól kuchenną i inne mineralne łatwo zastąpić przez sole odżywcze, zawarte w ziołach i roślinach cebulkowych. Również woda martwa, z powodu domieszek alkalicznych, lub zbyt żywa, wskutek zawierania gnilnych żyjątek, pod względem czystości smaku i zdrowości daleko nie warta soków owoców, przyrodnie przekroplonych. Wreszcie przy żywności surowo-roślinnej pragnienie objawa się chyba w razie gorączki chorobliwej, która w swą kolej w tych warunkach zdarza się bardzo rzadko. Płynu potrzebnego do rozmiękczania suchych ziaren mogą dostarczać świeżo wyciśnięte soki: zielny, płodowy (z rzepy, marchwi), ogórkowy, melonowy itp.

Nareszcie ponieważ wprowadzanie mniejszej ilości szkodliwych materyj zależy też od zmniejszenia ogólnej objętości pokarmów, rzecz więc jasna, że w roślinach surowych, zawierających więcej składników pożytecznych naszemu ciału, niema miejsca dla tylu przedmiotów postronnych.

IV. Rośliny surowe są stosunkowo tańsze.

Zrazu można o tem wątpić, gdyż do kuchni dają się używać rośliny pośledniejszego gatunku, a do użytku w stanie surowym nadają się tylko wyborowe, lecz przy bliższem rozejrzeniu się zwątpienie to ustaje. Po pierwsze, jak wymieniliśmy już poprzednio, surowych roślin potrzebujemy w mniejszej ilości niż do pożywienia kuchennego. Po wtóre, dłuższe trwanie posiłku surowego pociąga za sobą jedzenie rzadziej. Najdłużej trwa nasycenie po spożyciu su-

rowych odwilżonych zbóż i płodów strączkowych. Jeden porządny obiad wystarcza na całą dobę, chyba z niewielkim dodatkiem owoców na wieczór.

Dalsza oszczędność wynika z uproszczenia pokarmowej gospodarki, usunięcia kuchennego pieca i zysku na czasie i trudzie przez uproszczenie zabiegów.

Coprawda żywienie się surowiznami wymaga roślin wyborowszych. Przytem zmysły smaku i powonienia wkrótce się udelikatniają, co prócz wyboru co do gatunku pociąga też za sobą potrzebę znacznej odmienności, dla której nieraz wypada uciekać się do płodów i owoców zakrajowych. Nakoniec dla rozpowszechnienia żywności surowej potrzeba uszlachetnić miejscowe zboża, jarzyny i owoce, a na to poświęcić więcej pracy więc i kosztu.

Lecz to wszystko pokrywa się z wielkim zapasem przez sam jeden przedmiot następujący.

V. Uproszczenie gospodarki pokarmowej.

Przy żywności surowej, ogranicza się możliwie kuchenne niewolnictwo, uwalniają się siły robocze, ubywa kłopotów domowych. Zmniejsza się ilość por jadalnych, skraca przysposabianie, cała zbrojownia pokarmowa schodzi do najprostszego wyrazu: cokolwiek narzędzi, możliwie niemetalowych, do drobienia roślin, gruchotania, tarcia, lub tłuczenia ziaren, wyciskania soków.

Do przyrządzania potraw surowych dosyć jednej poważnej glinianej misy do tarcia z towarzyszeniem maczugi z klonu, dużej deski do siekania z odpowiednim nożem, strugalki do ogórków, dużego i małego żelaza do rozcierania, moździerza

i pomywaczki, a do wyciskania soków – stosownej ciskawicy (p. rys.).



Tem niemniej do urzeczywistnienia tak wielkiego postępu w sposobie życia, staje na zawadzie nawyknienie a raczej wnałogowienie się do tego, co czynili ojcowie i matki, dziadowie i babki.

Nie zapominając o nich, uprzytomnijmy sobie jednak zarazem i dalszych protoplastów.

VI. Tak zwany instynkt a istotne poczucie przyrodzone.

Mówiąc o instynkcie zwierzęcym zwykle rozumiemy przez ten wyraz wrodzone poczucie potrzeb i pożytku, tam i szkodliwości, lecz względem siebie samych używamy tejże nazwy do przykrycia swych nałogów, urojeń, przesądów i nadewszystko — zamiłowanej pod wpływem nierozważnych pieszczot — opieszałości. Nowizny przyswajamy sobie zbyt łatwo ze zdradnej ręki mody, ale kiedy chodzi o jakąbądź zmianę rozumną, to nam niezmiernie trudno zdobyć się na potrzebną siłę woli.

W ten też sposób niejeden, na samo wspomnienie o pokarmie surowym, gotów zakrzyknąć, że to może być dobrem dla bydła, lecz sprzeciwia się jego instynktowi ludzkiemu. Na to można przedewszystkiem odeprzeć, że przecież nie ma odrazy do surowych owoców, sałat, ogórków, rzodkiewek itp.

Zarazem, aby słusznie sądzić o instynkcie ludzkim, spójrzmy na dzieci, u których przyrodny

smak jeszcze nie spaczony. Tylko chyba maleństwa obarczone chorobliwemi skłonnościami dziedzicznemi gonią za mięsem, lub cukierkami; wszystkie inne wolą surowe, nietylko miękkie jabłka, gruszki, maliny, poziomki, agrest itp. owoce lub jagody, lecz również i twardą rzodkiew, rzepę, marchew, brukiew, pieńki kapusty, nie mówiąc już o grochu, bobie, szczawiu i. w. i.

Przecież jak starsi tak i młodzi, dopóki się nie przyzwyczają np. do zimnych kąpieli, doznają w tem pewnej wstępnej obawy, z powodu chwilowej przykrości, jaką nam sprawia w początku każde wysilenie, aż uczujemy jego dobroczynne skutki.

Wreszcie instynktowe mamy właściwie tylko dwa zmysły — smak i powonienie — a nawet i te upodwładniają się z czasem rozwojowi w dobrym lub złym kierunku; co się zaś tyczy wzroku, słuchu, dotykania i reszty naszych zmysłów, chociaż nienazwanych a przecież objawiających się pod postaciami obawy, lub rozweselenia itp., wszystko to zależy od głównego środowiska naszej czułości — mozgu, będącego jednocześnie siedliskiem rozumu, rozwagi, rozsądku, dowcipu, pomysłów i przyrodnie przeznaczonego do rządzenia wszystkiemi naszemi czynnościami.

Nie instynkt ani rozum, lecz wprost bezmyślne chucie pchną ludożerców do napawania się ciałem, krwią i mozgiem bliźnich a nas nauczyły mordować bydlęta oraz męczyć ogniem wszelkie pożywienie.

Człowiek jest wyższym od zwierząt nie inaczej, jak pod warunkiem poddania swego instynktu pod panowanie rozumu i nakazywanej przezeń silnej woli.

Tak więc czego dowodzi instynktowy wstręt ku surowym roślinom ze strony ludzi chorych, z osłabionym narządem trawienia, może właśnie przez niedostateczne jego ćwiczenie, z powodu rozpieszczenia kuchnią i przepalenia ostremi przy-

prawami oraz napitkami alkoholowemi? — Chyba tylko tego, że nabyli n a ł o g u do wchłaniania jedynie rzeczy w znacznej części przetrawionych i wyzyskanych przez ogień i, wskutek tak wadliwego postępowania, są czasowo pozbawieni **siły**, potrzebnej do rychłego przyswojenia sobie l e p s z y c h n a w y k n i e ń.

Kto się zaś takim ułomnościom poddaje przez opieszałość, ten nigdy nie uzdolni się do żadnego postępu ani zasłuży na miano istoty w y ż s z e j od zwierzęcia.

VII. Jakie miejsce ma zająć smak.

Nadmieniliśmy już wyżej, iż smak nasz jest zmysłem ulegającym wielkim zmianom. W tym więc względzie chodzi wprost o stopniowe przejście z d a w n y c h nawyknień, które rozum potępia do n o w y c h, jakie nakazuje. Osobisty smak nie jest niczem innem, jak w y r o b i o n y m instynktem. Najwybitniej stwierdza się to faktem, że jak się mówi pospolicie „co siedem lat“, a właściwie okresami odmiennemi, smak nasz przekształca się niejako samoistnie.

Prócz nawyknienia, na smak wpływają też przesądy i wyobraźnia. Przy pilnej uwadze każdy może doświadczyć na sobie samym tego, że jadło całkiem n o w e, chociażby nawet najprzedniejszy owoc podzwrótnikowy, odrazu n i g d y n i e s m a k u j e tak dobrze, jak po pewnem oswojeniu. Nerwy smakowe potrzebują wprzód nałożyć się do przedmiotu, nim doznają pełnego działania.

Z tego też powodu zupełne rozsmakowanie się i spodobanie pokarmu przedtem nieznanego zależy równie od d o b r o t y jego składowych części lub udatnego p r z y s p o s o b i e n i a, jak i od p o c h o p u osobistego. Chęci do strawy surowej nabywa się niebawem przez nawyknienie popierane udelikatnieniem smakowych nerwów. Wślad zatem potrawy gotowane zaczynają robić wrażenie

jałowej wodnistości a to w sposób tem więcej stanowczy, im bardziej są przyrządzane niewłaściwie. Wtedy także nad jarzyny gotowane na otwartem ogniu zaczyna się przekładać duszone w piecu we własnym soku i tem samem mniej pozbawione swej wartości, o czem dokładniej w dalszych przepisach „kuchni ulepszonej".

Tem niemniej początkujący potrzebują siebie przezwyciężyć, nim dojdą do tego, że od rzeczy prawdziwie nieprzyswajalnych dla ludzkiego ustroju, zdołają odróżnić takie, które z czasem staną się przyswajalnemi i nabędą smakowitości w miarę rozwoju zdolności do ich trawienia. Tak więc bywa i odwrotnie, że wskutek osłabienia narządu trawienia przez jakąś nieoględność, czasowo przestaje smakować nawet strawa najulubieńsza aż się powróci do równowagi. Nie dziw zatem, że początkującym nie smakują takie rośliny, do których przyswajania jeszcze nie wyrobili w sobie potrzebnej siły trawienia. Wreszcie może to też zależeć i od samego sposobu przyrządzenia strawy, np. przez niedostateczne wstępne rozdrobienie, odmiękczenie itp.

VIII. Od czego zależy strawność?

Zwolennicy sztuki kucharskiej mniemają, że wstępne przedtrawienie pokarmu działaniem ognia oddaje żołądkowi przysługę przez zaoszczędzenie mu części pracy rozkładowej. W istocie zaś należy zważać przedewszystkiem na rodzaj tej pracy i powinno się dbać nie o rozleniwienie żołądka, lecz o uzdolnienie go do przyswajania przyjętego pokarmu. Właśnie zamiana materyj, czyli czynność rozkładowa na wprowadzonych zasiłkach organicznych, odbywająca się wewnątrz naszego ustroju, jest źródłem ciepłika żywotnego, t. j. siły naszego ciała; im zaś większe było przedtrawienie, tem słabsza wynikająca ztąd zamiana materyj. Zatem, jeżeli w jakibądź spo-

sób z pokarmu bardziejześrodkowanego osiągniemy stosunkowo lepsze spożytkowanie, niż z łatwiejszego do przetrawienia, to naturalnie ciało nasze na tem zyska.

Tak więc dawanie np. koniowi owsa, w porównaniu do siana przedstawia tę korzyść, że objętość dawki jest mniejsza, przyczem zużywa się równa ilość śliny a kaszka z pokarmu pozostaje w żołądku dłużej i ma czas uledz głębszemu działaniu soków trawieńcowych.

Zatem początkujący, dla osiągnięcia prawidłowego trawienia, potrzebują możliwie korzystać z prawideł następujących.

1. W początku, spożywać rośliny tylko w małych ilościach, nie wymagając od nich uczucia całkowitego nasycenia, albowiem żołądek, przyzwyczajony do mierzenia swych żądań stopą poprzednich pokarmów gotowanych, może łatwo uledz przeciążeniu przez rośliny surowe, które są znacznie pożywniejsze. Zwłaszcza pokarmów ziarnistych, jak krupy owsiane, pszenne itp., w pierwszym czasie należy używać jedynie namaczanych, odmierzając je dla siebie najprzód łyżeczkami herbatnemi a dopiero później stołowemi. Tyczy się to podobnież odmaczanych ziaren strączkowych, struganej lub tartej kapusty, grzybów i orzechów kokosowych.

Zarazem, dla przyśpieszenia postępu, nie należy zbyt łatwo poddawać się zachciankom ku poprzednim potrawom gotowanym. Nigdy nie trzeba jeść wcześniej, aż się uczuje silny, natarczywy głód, co właśnie przyczynia się do podniesienia smakowitości surowych roślin. W razie braku głodu, powinno się przepościć, zażyć obfitego ruchu na świeżem powietrzu itp. oraz nie jadać przy wielkiem zmęczeniu, kiedy żołądkowi braknie sił do pracy.

2. Jeszcze ważniejszem od jedzenia mało jest jedzenie rzadko; rośliny surowe wyma-

gają przetrawienia samodzielnie całkowitego, które naturalnie odbywa się znacznie powolniej niż częściowe dotrawianie pokarmów już przedtrawionych ogniem. Łatwo zatem zrozumieć, że tego trawienia, trwającego dłużej, nie godzi się przerywać przedwczesnem wprowadzaniem do żołądka nowych pokarmów, które mogłyby tam sprowadzić ciężkie zakłócenia.

Ktoby jednakże, z powodu natężnej pracy lub tp. pobudek, w początku nie zdołał zaspokoić słusznych żądań ciała samem pożywieniem surowem po razu ani nawet po dwa razy na dobę, ten niech sobie dopomoże takim porządkiem przejściowym, że będzie jadał czasowo na śniadanie i wieczerzę po troszę surowizny, a nadto w południe niezbędną ilość innych pokarmów, możliwie łatwo-strawnych.

Wogóle przejście do pożywienia czysto surowego najlepiej rozpoczynać na wiosnę lub co najmniej w porze letniej, kiedy przyroda dostarcza naszemu ustrojowi najwięcej zasiłków przez wdychane powietrze, wówczas nasycone młodzieńczym odwionem świeżej roślinności — powszechnego odrodzenia.

W każdym razie, przy wprawianiu się do strawy surowej, trzeba pilnie zważać na to, że uczucie nasycenia następuje nie u wszystkich w jednakowym przeciągu czasu po zjedzeniu a nieraz nawet całkiem uwodzi. Tak więc niekiedy w kilka godzin po głównem jadle uczuwa się złudny t. zw. „głód trawniczy“, który w istocie nie jest niczem innem, jak żądaniem pomocy do strawienia, właśnie gdy się zjadło za dużo. Uczucie to jednakże różni się od prawdziwego głodu tem, że po pewnym czasie ustępuje samo przez się. Wreszcie podobnież bywa i przy pokarmach mieszanych, co zapewne spowodowało zbyt pospolite uciekanie się do popołudniowej „kawuni“, „herbatki“, „five o clock“ itp.

3. Wszelkie rośliny surowe wymagają starannego **żucia** i **oślinienia,** jak spożyte w sta-

nie pierwotnym (co jest najsłuszniejszem, lecz wymaga najwięcej sił trawniczych), tak i przy poprzedniem rozdrobieniu zapomocą narzędzi.*) Prócz tego staranne żucie służy do uwydatnienia smakowitości surowych roślin; podczas gdy gotowane przeciwnie przy dłuższem żuciu tracą resztę pierwotnego powabu, zkąd zapewne powstał szkodliwy zwyczaj czemprędszego ich przełykania.

Dla osób, mających osłabiony żołądek lub kiepskie zęby, zaleca się szczególnie troskliwe wstępne rozdrabianie a w niektórych razach i przesiewanie jędrnej żywności surowej, którą wreszcie tem niemniej powinni starannie przeżuwać i ośliniać, gdyż inaczej tej strawy, chociażby nawet miałko sproszkowanej, nie zdołaliby spożytkować należycie. Tacy zaś, którzy doświadczają prędkiego zmęczenia mięśni żujnych, powinni ograniczać się żywnością w stanie rozmiękczonej kaszki. Za to ludziom o dzielnym żołądku i dobrych zębach, zamiast cienko rozdrobionych ziaren i jarzyn, radzimy spożywać nietylko grubo tarte, lecz skoro się podoba, to i wcale niedrobione. Zyskają na tem pod każdym względem, bo nietylko będą się żywili prawdziwie po rajsku, darami przyrody w stanie dziewiczości, wolnej od wszelkich wpływów postronnych, lecz jednocześnie swym niezwyrodniałym zębom, dziąsłom, podniebieniu, gruczołom ślinnym itd. dostarczą rzeźwiącego i czyszczącego zatrudnienia.

4. Osobom osłabionym może dobrze posłużyć wstępna łagodna kuracja wodna, znakomicie pobudzająca apetyt i trawienie, przyczem będzie najwłaściwiej spożywać przeważnie surową rzepę, rzodkiew, cebulę a także zboża, zwlaszcza owsiane krupy i rośliny strączkowe, t. j. pokarmy wytwarzające dużo cieplika, potrzebnego dla zastąpienia tego, który zużywają stosowania wodne. W ten sposób kuracja i sposób odżywiania się

*) Patrz „Przew. Zdrowia“ 1904 str. 70—73.

dzielnie wspierają się wzajemnie i sprowadzają znakomite skutki.

5. Do większego wychodzenia surowej żywności na dobre służą wybornie: obfitny ruch, przebywanie na wolnem, świeżem powietrzu, praca cielesna, gimnastyka, zimne wycierania, spanie z otwartem oknem, ciepłe i zimne kąpiele, natryski itp. Są to wogóle warunki wielce pożądane, zwłaszcza przy żywieniu się surowiznami, wymagającemi podniesionej działalności ciała, które nawzajem coraz wzmacniają.

6. Nie należy pić, bez koniecznej potrzeby, ani podczas jedzenia ani wkrótce potem, gdyż przez to pokarm zostałby zbyt prędko wypłukany. Przy przechodzeniu do żywności surowej należy zaczynać od roślin i połączeń najlepiej odpowiadających osobistemu smakowi. Rozpoznać się w tym względzie zwykle bywa najłatwiej, przez spożywanie przedewszystkiem dowolnych owoców z chlebem; dalszy wybór, wśród innych roślin ponętnego wyglądu, nasuwa się kolejno sam przez się i daje się stopniowo rozszerzać stosownie do bieżących okoliczności.

Najstrawniejsze, lżejsze od surowych owoców są: miazga ze szpinaku, tarta marchew, seler, korzonki pietruszki, rzodkiewki, delikatna żółtawa sałata głowiasta, rzeżucha; z ziaren zaś: tapioka, ryż, gryka, tarty mak, krupki owsiane.

Po pokarmach gotowanych często się doznaje przepełnienia i ciężkości gdy się jeszcze nie czuje należycie nasyconym; przeciwnie zaś pożywienie surowe nasyca prędzej niż napełnia, wskutek czego po zjedzeniu w miarę ma się uczucie lekkości, sprężystości i usposobiena do pracy jak cielesnej tak umysłowej.

IX. Uzasadnienie odżywiania się roślinami surowemi czyli rajstwa.*)

Główną podstawę celowego sposobu życia powinno stanowić panowanie sił nad słabościami, zdrowego rozsądku nad chorobliwemi żądzami — pożytku nad szkodliwością. Dla życia trzeba jeść, ale nie godzi się żyć jedynie dla jedzenia. Nie sprzeciwia się to bynajmniej jedzeniu z przyjemnością, owszem co przyjemne to i pożyteczne, ale prawdziwą przyjemność trwale pożyteczną można znaleść tylko w tem, co nasz ustrój jest w stanie przyjmować, istotnie, stale t. j. należycie przyswajać.

Przy obecnych warunkach bytu ludzkości niby „cywilizowanej" — wśród coraz większych odstępstw od przyrody, którą niebacznie usiłuje się zastąpić w sposób t. zw. „przyjemniejszy", przez wszelkiego rodzaju sztuczne wybryki i wybiegi — nader wielu z nas, bez naprężnych podniet, nie jest już w stanie:

Ani spożyć, ani strawić,
Ni pracować, ni się bawić,
Ani płodzić,
Ani chodzić;
Ani wrzasnąć,
Ani zasnąć!

W porównaniu do takich, można jeszcze nazwać zuchem owego Mazura, który znajdował, że „pokąd człek głodny, to do nicego — a jak się naje, toby tylko lezał!" Nie dziw, że dla takich niedołęgów mnóstwo szkodliwości stało się niejako „malum necessarium" — złem niezbędnem!

Ale w taki sposób ród ludzki samochcąc niszczy się coraz bardziej. Każdy więc człowiek

---

*) Zywienie się pokarmami roślinnemi wogóle nazwano jarstwem, zwolennicy zaś karmienia się roślinami surowemi — podobnie do pierwszych ludzi w „raju ziemskim", przeważnie owocami — nazywają rajstwem.

jeszcze zdrowo myślący powinien uznać, że czas nagli do czemrychlejszego zawarcia pokoju z przyrodą, która, chociaż „cierpliwa bo wieczna“, jednak nie potrzebuje pobłażać nam bez końca, znosić naszych coraz większych urągań jej odwiecznym prawom.

Należycie przyswajać możemy tylko to, co przyroda przeznaczyła właśnie dla nas. Chcąc wyraźnie określić to przeznaczenie, powinniśmy obejrzeć się w tył na własne dzieje nasze. Na kuli ziemskiej, roślinność nabyła tak bogatych zasobów pokarmowych dopiero po odłączeniu się lądu od wody. Zaledwo w następstwie wytworzyły się wyższe istoty żyjące: słoń, nosorożec, wielbłąd, wół, koń, małpa i — nareszcie — człowiek. Wyższość tych istot nad innemi stworzeniami ziemskiemi zawiera się głównie w darze większej trwałości, energii nerwowej, w bardziej uskładnionym ustroju nerwowo-mozgowym. Lew, tygrys oraz inne zwierzęta drapieżne, chociaż zdolne do wielkich naprężeń mięśni, lecz to tylko przez czas krótki i są całkiem niezdatne do pracy stałej, przeciągłej, wykonywanej przez słonia, wołu, konia i człowieka. Jeszcze zaś większej energii nerwowej wymagają wielorako uskładnione ruchy, w jakich człowiek odznacza się swemi drobniejszemi i delikatniejszemi mięśniami palców, gardzieli, języka.

Zarazem dzieje rozwoju człowieka udowodniają osobliwszy wpływ pokarmów roślinnych na nerwy. Cywilizacja, wymagająca delikatniejszego życia nerwowego, nie istniała podczas okresu łowiectwa, rybołówstwa i bytu koczującego, a powzięła swój początek dopiero z nastaniem rolnictwa.

Jednakże, niestety, postęp wiedzy, ułatwiającej zaspakajanie przyrodnych potrzeb, wkrótce odbił się zdradziecko na warunkach bytu ludzkiego, wywołując coraz większe pożądliwości nowych uciech, które nabyły kolejno pozornego znaczenia niby „potrzeb“ dodatkowych, przysparzanych sztu-

cznie. Stopniowo rozwinęła się zmysłowość i wynikające stąd zachcianki drapieżne. Nietylko nie zaniechano zbrojnego prześladowania zwierząt i wszelkich istot żyjących w stanie dzikim, lecz w dodatku nagromadzono nowych ofiar pod postacią tuczonych w celu czemrychlejszego mordowania domowych bydląt i ptactwa. Wszystko to pod pozorem konieczności dostarczania człowiekowi pokarmu, obfitującego w białko.

Tymczasem nadmiar białka, z dodatkiem towarzyszącego mu fosforu, zamiast spodziewanego wzmożenia sił, sprowadził przeciwn.e wyzyskiwanie naszych własnych zasobów żywotnych, na rzecz wszelkiego rodzaju robactwa oraz innych pasożytów wewnętrznych i zewnętrznych, pożerających zbyt żarłocznych ludzi już za życia i rozumie się, przyśpieszających śmiertelny rozkład przesyconego ustroju naszego. Napłodziło się niezliczone mnóstwo chorób. Najprzeróżniejsze gorączki, zapalenia, ropienia i kalectwa pobudziły ludzi do szukania środków, mających gasić ten samowolny pożar.

Prócz wina, którem upijał się już biblijny Noe, wymyślono, wypalono, wykiszono, wyparzono nieprzebraną moc wódek, likierów, piw itp. napitków alkoholowych lub innych drażnideł nietylko nie gaszących pragnienia, sztucznie wywołanego przez niewłaściwe pokarmy, lecz owszem jeszcze wzmagających szerzącą się pożogę.

Dopiero w nowszych czasach poczuto niezbędność ucieczki do przyrodnej równowagi przez należyte zasilanie ciała ludzkiego w odpowiednie składniki. Z tych węglowodany (cukier i mączka tj. wogóle skrobia czyli krochmal), nietylko stanowią najznaczniejszą podstawę naszego ciała, lecz zarazem służą do wytwarzania siły mięśniowej i do działalności wszelkich narządów. Przy braku tych składników nie może odbywać się w ustroju ludzkim prawidłowa zamiana materyj tj. nieustanne

zastępowanie pierwiastków zużytych, nowemi czynnikami żywotnemi.

Ponieważ zaś wszystkie te składniki — w pożądanej ilości, we właściwym stosunku i w postaci najłatwiej przyswajalnej dla naszego ustroju — znajdują się jedynie w otaczających nas roślinach, rzecz zatem prosta, że tylko pokarmy roślinne mogą nas odżywiać w sposób należyty.

Z takiego przeświadczenia powstało jarstwo (wegetarjanizm) czyli zasadnicze karmienie się ogólnie roślinne. Tymczasem rośliny, poddawane wstępnemu działaniu ognia, t. j. w znacznej części już poprzednio wyzyskane, przy spożywaniu w ilości umiarkowanej nie mogą nas posilać dostatecznie a w ilościach nadmiernych muszą sprawić więcej szkody niż pożytku. Do żywienie się zaś samemi surowiznami zdołają przejść rychło chyba tylko ludzie wyjątkowo zdrowi, dość młodzi oraz posiadający rzadki zapas silnej woli. Dla wszystkich więc innych przedstawia się jedyna droga praktyczna następująca. Zmierzać do celu, jednakże bez pośpiechu nad siły, przechodząc stopniowo od poprzedniego sposobu życia do nowego, za pomocą czasowego mieszania, z coraz rzadszem uleganiem dawnym nawyknieniom i coraz śmielszem wstępowaniem w poczet wyżej wspomnianych ludzi całkowicie zdrowych.

Oczywiście trzeba tu mieć na uwadze, że już samo pojęcie o stanie osobistego zdrowia łatwo ulega spaczeniu przez wyobraźnię. Tak więc mnóstwo ludzi, szczególnie wśród niedostatecznie zatrudnionych — mając za dużo czasu i ochoty do ciągłego macania się od końca włosów na głowie aż do nożnych paznogci — stopniowo staje się tem, co nieśmiertelny francuski komedjopisarz Molière tak żywo przedstawił w swym „Malade imaginaire“ (Chory z urojenia). Niektórzy zaś przeciwnie, pod panowaniem żądzy zysku, nieraz prawdziwie niezbędnego, lecz nierzadko też wprost przez ślepą łapczywość, najistotniejszy skarb, ja-

kim jest zdrowie, zaniedbują tak dalece, że raptem wpadają w ciężką chorobę, jedynie przez własną nieoględność.

Dla uniknięcia więc przesady w tę lub ową stronę, każdy powinien ciągle baczyć na stan swego zdrowia, lecz to w sposób prawdziwie umiarkowany, oparty na wyraźnych wskazówkach.

W ogólności za całkiem **zdrowych** powinni się uważać wszyscy ci, którym siły i pochop do działalności cielesnej, umysłowej i duchowej wciąż służą nietylko jednakowo, lecz nawet z pewnym postępem. Tacy zwykle jedzą stosunkowo niewiele, za to wszystko spożyte przyswajają sobie w sposób taki, że wciąż cieszą się we właściwych porach równie dobitnym apetytem (szczerą smaką), pragnieniem wcale nieczęstem i zawsze łatwem do zaspokojenia byle soczystym owocem, porządnem, miernie wolnem stolcowaniem, uczuwaniem zmian ciepłoty zgodnie z ciepłomierzem, snem „smacznym", mocnym, wolnym conajmniej od marzeń dziwacznych i chociaż niedługim, lecz istotnie pokrzepiającym, świeżącym, rzeźwiącym a zatem — do pracy lub zabawy, do siedzenia czy chodzenia, do badań albo śpiewu, słowem do wszystkiego godziwego — nieustannie przystępują na zawołanie z jednakową ochotą, pogodnym humorem i śmiałem kroczeniem ku wyraźnemu celowi. Przy tem wszystkiem ich nerwy znajdują się w stanie takiego spokoju, jakby całkiem nie istniały.

Komu zaś któregobądź z tych warunków zabraknie, ten powinien bez odkładania „do jutra" zważyć spokojnie: przedewszystkiem — czy w pracy, wypoczynku, śnie, wytchnieniu, ruchu lub pożywieniu nie zaszło jakiego schybienia — czego mogło się zdarzyć za mało lub tembardziej za dużo? — Po rychłem wykryciu przyczyn, najczęściej bywa łatwo je usunąć i tem samem prostą drogą powrócić do równowagi — do zupełnego zdrowia. W tym celu odżywianie się pokar-

mami pierwszorzędnemi t. j. w surowym stanie służyć może jako podstawowy czynnik. W takim więc kierunku podajemy dalej przepisy do przejściowego odżywiania się w sposób postępowy.

Część II.

I. O wyborze i przechowywaniu surowych roślin.

Pod obu temi względami rośliny, przeznaczone do spożywania na surowo, wymagają znacznej troskliwości, gdyż przytem odczuwa się łatwiej wszelką ich niedoskonałość.

Przedewszystkiem należy dbać o zupełną dojrzałość wszystkich roślinnych żywników. W owocach, mających ziarnka rozmieszczone w komórkach, nasionka powinny być nie białawe a zbrunatniałe. Mięso śliwek i brzoskwiń ma być żółte i już nie przywięzione do pestki. Swieże, soczne cytryny zwykle bywają w dotknięciu miękkawe i mają skórkę nie zielonawą a dobrze zżółkłą, lub też nawet wyschłą do twardości, z niepokaźnem niby brudnawem ciemnożółtem obarwieniem. Kapusta kędzierzawa i sałata głowiasta powinny być żółtawe, delikatne i z kruchem liściem.

Inne rośliny bywają smaczne tylko w stanie zupełnej świeżości, dopóki nie są zleżałe. Tak więc niektóre zboża z czasem gorzknieją. Wszystkie przeznaczone do jedzenia na surowo zboża i ziarna strączkowe powinny być koniecznie z ostatniego zbioru, gdyż dawniejsze trudno się odmiękczają i już poniosły pewne straty co do pożywności, nietylko gdy uległy wyraźnemu kiełkowaniu, lecz nawet już wskutek samego przebycia odpowiedniego rocznego okresu. Zatem, ku-

pując należy możliwie unikać zbóż i ziarn strączkowych przerobionych na krupy lub mąkę albo suszonych. Kto posiada własne ogrodowizny, powinien je wybierać dopiero przed samem użyciem. Tak np. wiadomo, że gdy ogórki nieco poleżą, to końce ich łatwo robią się gorzkie. Szczególnie grzyby im świeższego zbioru, tem bardziej nietylko wyglądają ponętnie, lecz zarazem są smaczne i zdrowe.

Prócz dojrzałości i świeżości roślin, wypada też zważać na ich czystość i wygląd. Tak więc owoce strzęsane do brudnej trawy, daleko mniej warte od zrywanych lub takich, które spadały na rozpięte płótno; tamte, wskutek zanieczyszczenia trzeba myć, przez co owoce zawsze niemało tracą. Pod względem troskliwości w przesyłce odznaczają się amerykańskie i włoskie.

Również zboże przy wianiu bywa często mieszane z piaskiem, który nie łatwo usunąć bez gotowania, pozostały zaś nieraz psuje całą potrawę. Także zgnieciony szpinak, lub pomidory nie nadają się wcale do jedzenia na surowo.

Przechowując rośliny w domu, należy przestrzegać głównie warunków następujących: jarzyny głąbiaste, jak rzodkiew, rzepa, brukiew, marchew itp., najlepiej zakopywać do wilgotnego piasku; liściaste (sałaty, kapusty i in.), mające być zachowane w świeżości przez letnią noc, trzeba z wieczora przeciągnąć w świeżej wodzie, złożyć do głębokiego naczynia i po wierzchu rozpiąć wilgotne płótno.

Owoce w znaczniejszych ilościach przechowują się najlepiej przez utrzymywanie każdego zosobna tak, żeby nie dotykał innych.

Dla porządnego przechowywania świeżych winogron, zalecają się, stosownie do okoliczności, rozmaite sposoby. Jednym z najprostszych jest: do końca każdej równoobciętej łodygi gronowej przyłożyć pieczęć z laku, zarazem przymocowującą sznurek, który ma służyć do zawieszenia

grona w przewiewnem miejscu. Mimo to trzeba codziennie sprawdzać (bez dotykania grona), czy niektóre z jagód nie okazują skłonności do gnicia i takie niezwłocznie wydalać. We Francji grona bywają zwykle zawieszane w skrzynce, mającej na dnie naczynie z czystym wyskokiem („esprit de vin"), którego parowanie utrzymuje winogrona w znakomitej świeżości. — Winogrona własnego zbioru bywają też przechowywane w sposób, narazie niby kłopotliwszy, za to w skutku korzystniejszy. Za nadejściem pierwszego mrozu, grona odcina się łącznie z końcami latorośli do 1—2 węzłów poniżej grona i pozostawiając nadto jeden węzeł ponad niem. Po dokonaniu tej pierwszej czynności, wierzchni koniec obciętej latorośli zalepia się woskiem, aby nie wypłynął sok, mający pozostać w obiegu. Następnie obrywa się ostrożnie liche jagody i dolny koniec łodygi (nie zalepiony) wstawia się do butelki z wodą, zaopatrzoną na dnie warstwą średnio-miałkiego węgla, którego własność wchłaniania wszelkich szlamów, zaczynów gnilnych itp. będzie wciąż utrzymywała wodę w pożądanej czystości. Wtedy — dla uchronienia wnętrza butelki od szkodliwych wpływów zewnętrznych — wolną część otworu garełka zamyka się porządnie odpowiednim korkiem lub tp. zatyczką (p. rys. 6). Nareszcie wszystko razem owija się dokładnie miękką słomą i zostawia w umiarkowanie chłodnem, niewilgotnem miejscu przewiewnem. W ten sposób winogrona zachowują przez całą zimę taką świeżość i soczystość, jakiej niepodobna wymagać od żadnego innego znanego opakunku.


rys. 6.

Orzechy kokosowe zachowują się dłużej w świeżości dopóki ich mleko nie tknięte

i zewnętrzna włóknista powłoka nie zdjęta. Po napoczęciu zaś należy je zużywać czemprędzej, gdyż nawet w zimnie łatwo bywają napastowane przez gnilne grzybki.

Daleko trudniej przechowywać rośliny przysposobione (potrawy); ponieważ niezadługo tracą nietylko wonność lecz także i smak, jak np. gdy tartą rzodkiew, zostawioną przez noc, porównać do świeżo przyrządzonej. Zarazem na potrawach rychło tworzy się skorupa i powstają grzybki, nieraz tak drobne, że je trudno dostrzedz. Niejedno ziarno, jak np. tarty mak, szybko kwaśnieje. Wogóle potrawy z surowych roślin ulegają kiśnięciu prędzej od gotowanych.

Prócz tego, przyrządzone strawy, szczególnie odmiękczone ziarna są bardzo wrażliwe na złe wonie postronne i mogą być przyzwoicie przechowywane jedynie w miejscach dość przewiewnych, inaczej łatwo „naciągają". Wreszcie rośliny drobione czy niedrobione, najlepiej się zachowują w **świeżym przewiewie.**

Zaniedbanie takich ostrożności, zwłaszcza dla początkujących i chorych, stanowi pierwszorzędną przeszkodę do przeprowadzenia i zdrowotności nowego sposobu życia.

II. O przysposabianiu roślin.

Wskazówki ogólne.

Przedewszystkiem troskliwe oczyszczenie świeżą wodą; jarzyny liściaste szybko przepłókać kilkakrotnie, wszakże bez miętosienia. Korzonkowe i głąbiaste najlepiej jeszcze przed obłupieniem zewnętrznej skóry obmyć zapomocą tęgiej szczotki, ale nigdy nie zostawiać do leżenia w płókalnej wodzie, zwłaszcza takich, jak szpinak, sałata, skrobana rzepa, grzyby, jagody itp., z których może wypłynąć sok, co stwierdza się zabarwieniem wody i świadczy o stracie na pożywności oraz woni.

Z tegoż względu należy grubą rzepę myć nie po rozcięciu, lecz przedtem i sałatę głowiastą rozskubywać dopiero po wypłókaniu. Obmyte rośliny, żeby przez owodnienie nie straciły smaku, niech dobrze ociekną, co najlepiej się uskutecznia przez kołysanie lub przeciągłe lekkie potrząsanie naczynia, zawsze z wielką ostrożnością względem jarzyn liściastych, których żyłki łatwo się łamią i wypuszczają sok.

Z grzybów piasek zmywać pocieraniem dłonią w wodzie, a jeżeli wlipł głęboko, to wydłubać końcem kuchennego noża. We wnętrzu niezupełnie świeżych borowików i zielonek nierzadko tkwią głęboko czerwie, należy więc niepewne, zwiędłe lub podejrzane części grzybów starannie wydalać, tylko nie miękką warstwę włóknistą, która w niektórych gatunkach borowików (sarnowców) stanowi właśnie część najsmaczniejszą. Podobnież smakowitych żylek sałaty głowiastej lub łodyżek szczawiu, gdy nie zbyt twarde, nie godzi się odrzucać. Jakkolwiek wogóle dla zachowania woni i smaku jarzyny, zwłaszcza rzodkiew, należy przyrządzać niezadługo przed spożywaniem, jednakże wypada robić w tem wyjątek względem trudnostrawnych, włóknistych.

Kapustę czerwoną i białą, dynię, rzepę, marchew, buraki, kwaśne wiśnie itp., jeżeli mają być spożywane nie w postaci miazgi a jako sałata, lepiej przysposobić poprzedniego wieczora.

Kapustę, dynię, rzepę, marchew i buraki albo się kraje na cienkie plasterki albo drobi się ogórecznym rzezakiem i miesza z dobrą oliwą. Kwaśne wiśnie (wypestkowane) i jagody gniecie się drewnianą łyżką i cukruje, szczelnie przykrywa i tak pozostawia przez noc, aby zmiękły; chociaż przytem stracą nieco woni, lecz za to będą lepsze do jedzenia.

Także głowiastą sałatę, ażeby skruszała, za kilka godzin przed jedzeniem, polewa się oliwą, a resztę domieszek wprowadza się przed samem

podaniem. Ziarna zbożowe i łuskowe (groch, fasole itp.) a także korzenie przed płukaniem obiera się starannie. Dla odmiękczenia ziaren używa się naczyń głębokich ale wązkich, z jak najmniejszą powierzchnią wyparową, byle niezbyt ciasnym otworem, przyczem najstosowniej pozostawiać je na noc w miejscu przewiewnem z zastrzeżeniem od kurzu (jednakże nie zatykając szczelnie.)

Po przepłukaniu maku, ponieważ bardzo lekki, można wodę zlewać dopiero wtedy gdy ziarenka dobrze osiądą. Następnie zalewa się stosownym płynem w ilości. jaka może stopniowo wsiąknąć. Mak, zawierający dużo piasku, moczy się przez noc w sporej ilości wody, a nazajutrz przecedza wszystko przez dość gęste sito włosiane.

Ziarna zbożowe i strączkowe, moczone w wodzie, zwlaszcza twardej, nie smakują tak dobrze jak w świeżo wyciśniętym soku owocowym (z winogron, porzeczek, pomarańcz), rozcieńczonym cytrynowym, w mleku kokosowem, soku ogórkowym jabłeczniku itp. Ryż, będący jednem z najtwardszych ziaren, odmiękknie najlepiej w tartych jabłkach lub w bardzo miękkiej wodzie a najgorzej w syropie. W potrzebie można płyn leciutko posolić.

Skoro się chce do zboża dodać kilka kropel oliwy (ze słodkich migdał), to należy nią pokropić ziarna bez poprzedniego opłukiwania i ruszać dopóty, aż oliwa rozejdzie się po wszystkich ziarnkach, a dopiero wtedy wlać płyn miękczący, inaczej oliwa oddzieli się i wypłynie na wierzch. A jeszcze lepiej otłuszcza się ziarna słodkiemi migdałami.

Napęcznienie zbóż bywa wielce rozmaite, nie licząc tego, że im znaczniejsze ma być zmiękczenie, tem bardziej wzrasta obfitość. Tapioka, krupy owsiane i najrozmiękczalniejsze ziarna pęcznieją najbardziej, przyczem zabierają średnio $2^1/_3$ do $2^1/_2$ razy więcej miejsca niż suche. Groch 2 razy, mak $1^1/_2$, gryka $1^1/_3$, a ryż tylko $^1/_4$.

Wreszcie stan ciepłotny ma w tem także swoje znaczenie — im cieplej, tem zboża miękną rychlej i bardziej, niż w tęgiem ziemnie. Prócz tego, co do czasu, tapioka, owsianka i bobki kakao dla zmięknięcia potrzebują średnio 5 godzin; ryż, darta (lekko przeżarnowana) pszenica itp. 6 do 8 godzin; migdały, niewyłuskany groch, soczewica — najmniej 12 godzin, a pszenica uzeryńska, żyto, owsianka — pełne dwie doby, co podczas gorąca może odbywać się chyba w lodowni.

O sprzętach do roślin surowych.

Do wszelkich czynności ludzkich narzędzia wynajdują się, mnożą i doskonalą się jedynie w miarę potrzeby. Ponieważ dotąd jeszcze bardzo mało ludzi zajmowało się pytaniem, w jaki sposób można najlepiej przyrządzać strawę z roślin surowych, niewiele więc wymyślono sprzętów, mogących odpowiadać temu celowi.

Do miażdżenia roślin używa się przedewszystkiem dużej glinianej misy o wewnętrznej powierzchni mniej lub więcej żłóbkowanej w celu stawienia oporu przedmiotom przeznaczonym do gniecenia za pomocą drewnianej maczugi (tłuczka). Żłóbkowatość jednakże nie powinna być za bardzo wydatna, tak dla zapobieżenia możliwemu kruszeniu się wystających pręgów, przyczem odłamki wcierałyby się do pokarmowej miazgi, jak i dla uniknięcia zbyt szybkiego zużywania się maczugi.

Wnętrze zaś misy zbyt gładkie, za słabo karbowane przedstawia niemniejszą niedogodność pod względem utrudnienia tarcia. Podobnież ma się z maczugą, której grubość waga i stopień twardości drzewa powinny być trafnie dobrane według przeznaczenia.

Jednakże nie należy tem się zrażać do samej czynności, którą można sobie stopniowo ułatwić przez rozsądne zastosowanie się do istniejących warunków. Zarazem nie ulega wątpliwości, że

przy rozpowszechnieniu żądań, potrzebne sprzęty i narzędzia zostaną wkrótce należycie urozmaicone i wydoskonalone.

W tem, jak i w każdym postępie, głównie chodzi o rozszerzenie dążności. Nie brak ludziom coraz nowych pomysłów co do broni morderczej, nie zabraknie więc zapewne i na cele płodniejsze.

III. O przyrządzaniu i zestawianiu surowych pokarmów.

Dla smakowitości i korzystności surowych pokarmów roślinnych koniecznie potrzeba przyrządzać rośliny udatnie i zestawiać strawę w sposób właściwy. Wymaga to szczególnej troskliwości co do połączenia środków odżywczych i przedstawia dla początkujących niemało trudności. Jednakże, dla osób gospodarnych i samodzielnie myślących, właśnie w tem może się zawierać szczególna podnieta do ćwiczenia się w sprawach smaku i zdolności do wynalazków.

Wogóle można śmiało twierdzić, że im wydatniejszy i mocniejszy smak pewna roślina posiada w sobie samej, tem więcej znosi a nawet wymaga odpowiednich dodatków. Tak więc np. do rzodkwi używa się sporo oliwy, masła i syropu; do grochu, soczewicy a szczególnie do cebuli — dość dużo soku cytrynowego. Przeciwnie zbyt ostre dodatki zagłuszają delikatną woń ryżu. A do przaśnych ziaren, jak tapioka, odpowiednie dopełnienie stanowią wonne korzenie (cynamon, anyż, kardamon).

Z potraw zbyt mocno zaprawionych korzeniami, można niekiedy zrobić znowu zdatne do użycia, przez dodanie więcej kwasu cytrynowego lub oliwy, a jarzyny — przez domieszanie smażonych kartofli. Podobnież przesolenie lub przesłodzenie można do pewnego stopnia złagodzić odpowiedniem dodaniem świeżego kwasu cytrynowego.

Jako ważne prawidło przy spożywaniu surowych potraw roślinnych należy przyjąć ich podawanie i jedzenie w stanie pokojowej ciepłoty, co się osiąga w potrzebie przez lekkie zagrzanie w ciągu kilku minut nad parą z gorącej wody.

Głowną przyprawę do jarzyn stanowi sos sałatny — oliwa i kwas cytrynowy, — co do ilości i stosunku mając na względzie poszczególne przymioty każdego z branych materjałów.





Kurza nożka czyli Portulaka

Inne dodatki, służące do przyprawiania jarzyn według tegoczesnego smaku, zawierają się: w ziołach kuchennych, jak trzebulka, estragon, kopr, kurza noga (portulaka), pieprzyca, tymian, majeran, pietruszka, szałwja, seler, bazylijka; w roślinach łucznych (szczypiorek, hiszpańska czyli egipska cebula, biała i czerwona cebula zupna, cebula perłowa, czosnek itp. *); dla lubicieli, cokolwiek soli lub korzeni w małej ilości (np. na podwójną porcję, ziarenko pieprzu lub strączek kardamonu).

---

*) Patrz: Ilustrowany „Mały kucharz jarski", wydanie nowe.



Pory.



Bazylijka zwycz.

Sok cytrynowy jest dodatkiem pono najpotrzebniejszym, gdyż nadaje jarzynom smak szczególnie oświeżający. W niektórych razach można obejść się bez oliwy lub zastąpić ją tartym orzechem kokosowym, albo innym czy też migdałem. Podobnież zamiast zwykłego sosu sałatnego (sok cytrynowy z oliwą), początkującym może szczególnie podobać się zawarzona śmietana, z powodu swego łagodnego smaku, zwłaszcza do marchwi, seleru, kalafiorów, czarnych korzonków (salcefja), kapusty kędzierzawej.

Zioła i łuczki powinny być świeżutkie i wyborowe; inaczej swym ostrym smakiem psują całą strawę, co również bywa przy nadmiernej ilości takich dodatków, zwłaszcza poru!

Umiarkowane dodanie łagodnych korzeni u ł a t w i a t r a w i e n i e surowych roślin. W tym względzie do najwłaściwszych należą: drobno utłuczony (dobrze wysuszony) kmin, tarta gałka muszkatołowa, tłuczone ziarenka gorczyczne, anyż, kopr włoski; kto lubi pieprz, niech używa c z a r n e g o, który n i e t a k o s t r y jak biały a przedewszystkiem, gdy ś w i e ż o u t ł u c z o n y, to znacznie w o n n i e j s z y.

Surowe rośliny i zboża wogóle znoszą mniej soli niż takież w stanie gotowanym. A przy dłuższem nawyknieniu, zawarte w surowych roślinach własne sole odżywcze zastępują korzystnie sól kuchenną. W miarę tego stopniowo ustępuje zarazem i uczucie potrzeby wody tak dalece, iż wdrożonym surownikom smakują lepiej ziarna, jak np. mak, tapioka w stanie suchym t. j. z bardzo małą ilością odmiękczającego płynu.

Główne dodatki do ziaren stanowią: daktyle, figi, delikatne rzymskie śliwki, orzechy (kokosowe), migdały, pistaszki itp., także lekki dodatek olejku ze słodkich migdałów, cukier, miód, syrop indyjski, a dla zwolenników korzeni: cynamon, anyż, kardamon, wanilja (z tej najlepiej wewnętrzna biała zawartość strączka); dalej: świeży sok cytrynowy, surowy kompot owocowy, świeżo natarta skórka cytrynowa lub pomarańczowa; dla lubicieli: jabłecznik, smażona marmelada owocowa, tarty imbier ocukrzany, mleko, śmietanka itp.

Wreszcie przy surownictwie przyprawy ulegają znacznym zmianom stosownie do ogólnego składu żywności. Tak więc co do oliwy: jeżeli w skład pokarmów wchodzi sporo migdałów i orzechów, to do jarzyn potrzeba znacznie mniejześrodkowanego tłuszczu, aniżeli przy odmiennym sposobie życia. Również przy znacznem spożywaniu roślin wytwarzających dużo cieplika żywotnego (jak rzodkiew i zboża — ryż, owies), zmniejsza się potrzeba oliwy, także podnoszącej cieplik, ale nie tak zdrowej, jak same te rośliny, z których

to silny organizm już sam sobie wytworzy zapas potrzebnego tłuszczu swoistego.

Wogóle przy dłuższem i ściślejszem przeprowadzeniu odżywiania się surowemi roślinami, gdy już nastąpi prawidłowy stan zdrowia, wtedy osobisty smak staje się stosunkowo miarodajniejszym co do potrzeb ciała, niż wszelkie przepisy chemiczne.

Zarazem pewne rośliny wzajemnie się wykluczają lub powołują. Tak więc np. owoce nie bardzo godzą się z czokoladą. Wprawdzie jabłka i podobne owoce kwaskawe uchodzą nieźle przed czokoladą, lecz już nie tak po niej. Nadewszystko zaś nie wypada mieszać jednego z drugiem. Tak samo mak źle łączy się z kwaskawym owocem i nie bardzo znosi dodawania kwasu cytrynowego, za to wybornie godzi się z czokoladą lub kakao; tymczasem mleko makowe przydaje się do wszelkich kwasów owocowych.

Z marchwią nie tak dobrze uchodzą jabłka, jak sok cytrynowy; za to kompot jabłeczny łączy się wybornie z tartemi orzechami kokosowemi, migdałami, tapioką, ryżem itp.

W zestawieniu strawy należy głównie zważać na osobisty stan zdrowia, rodzaj zatrudnienia i porę roku.

Ogólnie we wszelkiem znaczniejszem jedzeniu powinny zajmować stałe miejsce owoce, jarzyny i zboża, przyczem dla osób o słabem trawieniu zalecają się gatunki lżejsze.

W ciepłej porze roku, zwłaszcza wiosną, wypada oddawać pierwszeństwo zieleniznom liściastym (szpinak, wypustki lebiodowe i kapuściane, głowiasta sałata), jako wówczas najdelikatniejszym i najsmaczniejszym; a obok tego dawać stosowne miejsce ziarnom silnie wsysającym płyny (tapioka, gryka, mak); zimą zaś lepiej służą: rzepa, marchew, buraki, rzodkiew, twardsze ziarna (ryż, owsianka), strączaki, orzechy i migdały, jako sprowadzające więcej cieplika.

Prócz tego, jak dla zdrowia tak i dla smakowitości, potrzebna codzienna możliwa **odmienność.** Żywność surowa posiada jeszcze i to pierwszeństwo, że daje się przyrządzać niemniej rozmaicie od gotowanej, przez co łatwiej dogodzić wymaganiom osobistym, a to głównie podając na stół rośliny nieprzyprawione, aby każdy mógł je przyrządzić po swojemu, do czego potrzeba nie wiele wprawy.

Nareszcie znaczną korzyć stołową stanowi też **powabny wygląd,** jakim się odznaczają rośliny nie umęczone ogniem. Mianowicie sok cytrynowy wpływa bardzo świeżąco na zabarwienie roślin.

Tak porównajmy np. marchew w stanie surowej miazgi do marchwi gotowanej, lub surową namoczoną tapiokę, zwłaszcza z dodatkiem czerwonego soku owocowego, do tapioki gotowanej; albo jeszcze śnieżysty świeżo utarty orzech kokosowy w porównaniu do pieczonych orzechów lub migdałów.

IV. Przepisy do potraw surowych.

I. Owoce.

a) Ziarniaste.

Kompot z jabłek.

Dobre jabłka jadalne, jeżeli delikatne, wonne i bez plam, to z łupiną, inne zaś obrane, rozciera się w misie (lub za pomocą tarki porcelanowej) albo kraje się nożem w kostki, czy ogórkowym rzezakiem w plasterki.

Jabłka można mieszać dowolnie: czy to z tartemi orzechami kokosowemi (3 cz. jabłek, 1 cz. orzechów) lub z migdałową miazgą, orzechami,

pistacjami*), bitą śmietaną, czy też ze szczyptą cukru (trochą syropu), małą szczyptą świeżo utartej skórki cytrynowej lub pomarańczowej, szczyptą tłuczonego anyżu lub miękisza waniljowego itp.

Kompot z gruszek.

Albo się przyrządza jak jabłeczny, albo też cienko utarte gruszki miesza się bądź ze śmietanką (odgotowaną), bądź z miodem lub patoką trzcinową. Tak samo można robić kompot mieszany z jabłek i gruszek.

Potrawka jabłeczno-pomarańczowa.

Delikatne jabłka jadalne, pokrajane w kostki lub w plasterki, miesza się z równą ilością drobno pociętych pomarańcz. Dodać można cukru, syropu, lub miodu, parę kropel słodkiego oleju migdałowego, albo też tartych orzechów kokosowych, czy miazgi migdałowej, lub parę łyżek jabłecznika, albo szczyptę świeżo utartej skórki cytrynowej czy pomarańczowej; a także (nie za cienko) posiekanych pistacyj.

Tak samo robi się mieszaninę z jabłek z brzoskwiniami, renklodami itp.

b) Pestkowe.

Kompot śliwkowy.

Śliwki wypestkowane, możliwie odarte ze skórki jeżeli twarda, porozgniatać drewnianą łyżką lub utrzeć w misie; potem zaprawić dowolnie, bądź cukrem lub syropem, bądź szczyptą tartej

---

*) Pistacja właściwa (Pistacia vera) jest drzewo pochodzące z Persji i Syrji a hodowane na całem pobrzeżu morza Śródziemnego dla jadalnych owoców (orzeszkowatych), używanych najczęściej do wyrobów cukierniczych podobnie jak migdały. Zwykle spożywa się je na surowo.
Są to podłużowate orzeszki (nuces pistaciae) wielkości naszych orzechów laskowych, ciemnawo-żółtej barwy, obfitujące w delikatny olej — przez co są słodkie i smaczne.

skórki cytrynowej lub też małą szczyptą tłuczonych goździków albo parą kropel słodkiego oleju migdałowego, czy łyżką jabłecznika itp.

Śliwki suszone.

Duże, słodkie, francuskie sucho-śliwki (zwykle używane do gotowania) namoczyć przez noc (zalewając nieco ponad nie) miękką wodą lub roślinnym sokiem — dla lubicieli — korzennym, z kawałkiem suszonego imbieru.

Dobre gatunki byłoby zbytecznem drobić.

Kompot wiśniowy.

Kwaśne wypestkowane wiśnie można: 1) Utrzeć w misie, zaprawiając małą szczyptą świeżo utartej skórki cytrynowej lub cukrem. 2) Pognieść i ocukrzyć poprzedniego wieczora, żeby skruszały, tylko dobrze przykryć, aby nie zwietrzały. 3) Zaprawić bitą lub słodką śmietanką.

Jagody.

(Porzeczki, poziomki, brusznice, borówki, żurawiny, maliny itd.)

Jagody obrane z ogonków i oczyszczone, stosownie do użytku, można albo rozetrzeć w misie drewnianą łyżką, lub też ocukrzyć bez rozcierania. Potem dodać bądź szczyptę świeżo utartej skórki cytrynowej, bądź kilka kropel słodkiego oleju migdałowego lub soku cytrynowego, czy też łyżkę jabłecznika, utartych na miazgę migdałów słodkich. Do niegniecionych jagód, jeżeli biały cukier, to brać dobry kryształowy.

Maliny ocukrza się bez gniecenia, niezadługo przed jedzeniem; maliny i borówki można też zaprawiać mlekiem lub śmietanką.

Kompot daktylowy lub figowy.

Daktyle po oczyszczeniu i wypestkowaniu odmoczyć przez godzinę, czy to w rozcieńczonym

soku cytrynowym czy też w innym płynie roślinnym lub w mleku; następnie w misie rozetrzeć drewnianym tłuczkiem na miałką miazgę, mieszając bądź ze skórką cytrynową lub pomarańczową, bądź z delikatną przyprawą korzenną, lub z łyżką jabłecznika itp.

W ten sam sposób można przyrządzać figi, sułtanki, rozynki korynckie lub prunele — po namoczeniu przez noc w mleku krowiem albo makowem. Dla odłączenia twardych cząstek, miazgę przeciska się przez włosiane lub porcelanowe sito. Prunele można słodzić miodem.

Migdały, orzechy.

Duże słodkie migdały (z 1—2 gorzkiemi na $^1/_4$ funta) moczy się przez noc w miękkiej wodzie, potem się łupi, wyskrobuje cząstki zabrunatniałe, wszystko przemywa się jeszcze raz i uciera w misie lub na tarce. Podobnież postępuje się z orzechami.

Do migdałów lub rozmaitych orzechów dodaje się dowolnie: kilka kropel soku cytrynowego, pomarańczowego lub innego owocowego (surowego czy gotowanego), skórki, cukru, patoki lub miodu, świeżych jagód, zaprawianych owoców, powideł, marmelady, tartych daktyli, świeżych ziół, delikatnych korzeni, miękisza waniljowego, tłuczonego anyżu, cynamonu lub kardamonu, jabłecznika, parzonego mleka lub śmietanki itp.

Doświadczeni zalecają następne zestawienia przypraw: 1) cukier z wanilją; 2) sok cytrynowy z cukrem i wanilją; 3) indyjski syrop i sok cytrynowy ze skórką cytrynową lub pomarańczową; 4) tarte, kostkowane, plasterkowane lub strugane jabłka z cukrem, wanilją, śmietanką; 5) łyżkę surowego lub kiszonego kompotu owocowego ze szczyptą anyżu; 6) bobki kakao z cukrem.

Mleko migdałowe.

Cienko utartą migdałową miazgę zaparzyć

trochą gorącej wody, zostawić przez kilka minut, przecedzić przez włosiane sito i zasłodzić według upodobania.

Surowe kompoty z owoców, migdałów lub orzechów nadają się dobrze na przyprawę do surowych lub gotowanych ziaren albo do chleba.

Brejka z nieprażonych bobków kakao.

Odmoczone, obrane i utarte bobki kakao przyprawia się dowolnie: bądź sporą ilością cukru, bądź wypestkowanemi daktylami lub miazgą ze słodkich migdałów czy też skórką cytrynową lub pomarańczową a także miękiszem waniljowym, albo kilkoma delikatnemi listkami świeżych ziół majowych, (Marzanka, Krwawnik), wreszcie sokiem cytrynowym. Wszystko to na dodatek do ziaren.

Sok cytrynowy lub pomarańczowy.

W braku właściwej ciskawki, cytrynę lub pomarańczę przeciąć po połowie napoprzek i trzeć wnętrza jedno drugiem a pozostałe mięso wyskrobać łyżką.

Nieobierane połówki wyciśnionych cytryn lub pomarańcz nadają się do moczenia z ziarnami.

Gorzka woda skórkowa z cytryn lub pomarańcz. *)

Wyciśnione połówki cytryn lub pomarańcz namoczone świeżą wodą źródlaną lub jabłecznikiem, przykryte i zostawione w chłodnem miejscu przez dobę lub półtorej, tworzą napój, który za dodaniem cukru, syropu lub soku cytrynowego, nadaje się do moczenia ziaren.

---

*) Używana we Włoszech do kąpania zaognionych oczu, które się zanurza w naczynie z tą wodą przez 5 do 10 minut, mrugając powiekami tak, aby wnętrze oka dobrze skąpać. Zaraz potem trzeba unikać zawiania oczu i natężania wzroku.

Kompot skórkowy z cytryn lub pomarańcz.

Swieżą skórkę cytrynową lub pomarańczową namoczyć przez ½ do 1 doby w sporej ilości miękkiej wody*), wyjąć, utłuc i zetrzeć w misie, posypać cukrem lub wypestkowanemi daktylami, dodać według upodobania kilka kropel świeżego soku cytrynowego lub z innych owoców, a także jagód, wyziarnkowanych jadalnych jabłek, sułtanek lub korynckich rozynek (szybko oczyszczonych, żeby nie sprzaśniały i potem namoczonych przez cztery godziny miękką wodą); nareszcie ubić wszystko na ścisłą miazgę. Nadaje się to na przyprawę do przaśnych ziaren, jak tapioka, mak.

---

2. Ziarna.

Z pomiędzy ziaren, początkujący przyzwyczajają się najłatwiej do tapioki (obrobione sago), wschodnio-indyjskiego sago, tartej owsianki, tartego ryżu migdałowego maku, gryki. Ziarna fabrycznie drobione, np. drobna kaszka, są mniej smakowite; najlepsza gryka całkowa.

Wszelkie ziarna najprzód się przebiera, opłukuje, moczy i zbija się w misie drewnianym tłuczkiem na bardzo drobną miazgę chyba z wyłączeniem tapioki, sago i gryki. Sago mniej mięknie niż wyrobowa tapioka. Dobrą (nie zbyt drobną) kukurydzę uciera się na miazgę podobną do bitej śmietany, a grykę na kształt śmietankowej pianki.

Kukurydza, owsianka, młód (zieloniwo)*) są dość trudne do ucierania, zwłaszcza gdy miazga zbyt sucha, lub kiedy ziarna nie były dość odmiękczone.

---

*) Tej wody bardzo gorzkiej nie trzeba dużo lać do kompotu.

**) Niedojrzałe ziarna zbożowe, zebrane na zielono.

Dla osób o słabem trawieniu można takie rozcierki przeciskać przez sito włosiane lub porcelanowe (możliwie odpowiadające ciskawce drobiącej). W ten sposób oddziela się np. pozostałości nader niestrawnych pochewek owsianych.

Wyżej pomienione ziarna można zmaczać: 1) w miękkiej wodzie; 2) w (rozcieńczonym lub czystym, świeżym czy gotowanym) soku owocowym (cytrynowym, pomarańczowym, porzeczkowym, malinowym itp.); 3) w tartych owocach (jabłkach, kwaśnych, wypestkowanych wiśniach, śliwkach, borówkach, brusznicach itp.); 4) w mleku kokosowem; 5) w soku ogórkowym lub melonowym; 6) w tartych ogórkach lub dyniach; 7) w gorzkiej, słodzonej wodzie z cytrynowemi lub pomarańczowemi skórkami; 8) w mleku makowem, migdałowem lub krowiem; 9) w cieczy wyciśniętej z nieprażonych bobków kakao; 10) w czystym czy rozcieńczonym porzeczkowniku lub jabłeczniku itp.; 11) w wodzie zaprawionej wyciągiem z pieprzowej mięty lub z wody pomarańczowej itp.

Miękczący płyn może być z dodatkiem: 1) cukru lub miodu; 2) odrobinki soli; 3) łącznie z ziarnami można zmaczać: skórkę cytrynową lub pomarańczową, daktyle, figi, francuskie suchośliwki, sułtanki, koryntki, (dla lubicieli korzeni) 1 lub 2 liście wawrzynowe, suszony imbier, strączki waniljowe (bez miazgi).

Podczas miękczenia, dodatki powinny być dobrze pokryte jak miękczącym płynem tak i miękczonemi ziarnami. Przed ucieraniem trzeba odrzucić przyprawy korzenne a także grubsze części skórki cytrynowej czy pomarańczowej.

Po utarciu (prócz spożywanych całkowo), ziarna można zaprawić (gdy tego niezrobiono przed miękczeniem): 1) cukrem, patoką (syropem) lub miodem; 2) sokiem cytrynowym; 3) odrobiną soli; 4) słodką miazgą migdałową (1 lub 2 gorzkie) lub tartemi orzechami kokosowemi; 5) miazgą z bobków kakao; 6) surowym kompotem owoco-

wym czy marmeladą, powidłami lub świeżemi pomidorami; 7) miazgą z miękczonych daktyli, fig, suchośliwek *), sultanek, koryntek; 8) korzeniami (miękisz waniljowy, tłuczony cynamon, anyż, kardamon, szczyptą tłuczonych goździków itp.); 9) kilkoma łyżkami jabłecznika, parą kropel wody z kwiatu pomarańczowego itd.; 10) trochą parzonej słodkiej śmietanki.

Przygryzać do zmiękczonych tartych ziaren można: daktyli, fig, gronowych rozynek, wyłuskanych migdałów, orzechów, rzymskich śliwek, ocukrzonego imbieru itp.

Smakowite zestawienia z powyższych miazg ziarnowych są następujące: 1) słodka miazga migdałowa z cukrem lub miodem; 2) śmietanka (z migdałami) i cukier lub sól; 3) surowy lub gotowany sok z owoców z cukrem, solą czy łyżeczką miazgi ze skórki cytrynowej; 4) mleko kokoswe, (sól), miazga migdałowa lub z bobkami kakao, na koniec noża miękisza waniljowego, cukier; 5) gniecione kwaśne wiśnie, skórka cytrynowa, cukier; 6) gorzka woda cytrynowa (ze skórki), świeży sok cytrynowy, indyjski syrop; 7) sok owocowy, tarte daktyle lub figi, anyż (sól); 8) jabłecznik, miazga z sułtanek, syrop lub cukier (sól), kardamon; 9) tarte jabłka jadalne, miazga z koryntek lub fr. suchośliwek, anyż lub kardamon.

Przykłady.

I. **Tapioka** (Skrobia brazylijska czyli obrobione sago).

1) Odmiękczoną w jabłeczniku lub wodzie, rozcieńczonym soku cytrynowym lub pomarańczowym z cukrem (syropem, odrobiną soli) przed samem jedzeniem przyprawić tłuczonym cyna-

*) Francuskie suszonki (zwykle używane do gotowania).

monem lub szczyptą świeżo utartej skórki cytrynowej czy pomarańczowej i zmieszać z tartemi lub krajanemi jabłkami.

2) Odmiękczyć w słodzonej wodzie cytrynowej, przed spożyciem zmieszać z miazgą migdałową, gniecionemi sułtankami, sokiem cytrynowym (sól czy cukier).

3) Odmiękczyć w mleku kokosowem (szczyptę soli) przed spożyciem zaprawić miękiszem waniljowym (na koniec noża), tartym orzechem kokosowym, ($^1/_4$ całej mieszaniny) z 1—2 gorzkiemi migdałami lub siekanemi pistacjami, z cukrem i trochą soku cytrynowego.

4) Odmię^kczyć w świeżo wyciśniętym lub gotowanym soku owocowym (szczyptę soli), przyprawić tartemi orzechami kokosowemi (w miarę upodobania], szczyptą świeżo utartej skórki cytrynowej i cukrem.

5) Odmiękczyć w jabłeczniku z cukrem lub miodem (szczyptę soli) przed spożyciem zmieszać ze szczyptą świeżo utartej skórki pomarańczowej.

6) Odmiękczyć w tartych jagodach lub owocach, które można rozcieńczyć wodą, winem, mlekiem kokosowem lub makowem (szczyptę soli), zaprawić szczyptą anyżu lub świeżo utartej skórki cytrynowej i cukrem.

7) Odmiękczyć w wodzie (z parą kropel olejku ze słodkich migdałów) z dodatkiem wyciągu z mięty pieprzowej, soku cytrynowego, cukru lub miodu, przed samem spożyciem przyprawić szczyptą świeżo utartej skórki cytrynowej z dodaniem nieco gniecionych wyborowych daktyli.

8) Odmiękczyć w świeżym soku ogórczanym z tartemi ogórkami czy dynią, lub w soku melonowym, z 1—2 listkami wawrzynu, cukrem (lub syropem), przed podaniem zmieszać z sokiem cytrynowym.

9) Odmiękczyć wodą lub mlekiem makowem, tartemi jabłkami (na 200 gr. tapioki, 4—5 dużych wyborowych jabłek) z sokiem z połowy cytryny,

przed podaniem przyprawić cukrem ze szczyptą waniljowego miękisza.

10) Odmiękczyć mlekiem, zaprawić gęstą śmietaną lub słodką miazgą migdałową z miodem, wanilją (solą).

II. Owsianka.

1) Odmiękczyć przez noc miękką wodą z kawałkiem (wielkości paznogcia na osobę) skórki cytrynowej lub pomarańczowej, którą zatrzymuje się do tarcia. Zrana wszystko razem utrzeć cieniutko i zaprawić kilkoma kroplami soku cytrynowego lub na osobę po całej obranej i wyziarnowanej pomarańczy z cukrem albo gnieciONemi daktylami i tłuczonym cynamonem.

2) Odmiękczyć wodą lub mlekiem owsiankę, utrzeć razem z garścią odmiękczonych, słodkich migdałów a także kilkoma bobkami kakao, cukrem i cynamonem.

III. Zieloniwo*), Uzeryńska pszenica, świeże żyto.

Odmiękcza się przez 2 doby w miękkiej wodzie lub soku owocowym (cytrynowym), potem uciera się na cieniutką miazgę razem z $^1/_3$ częścią osobno odmiękczonych, ociągniętych ze skórek i opłukanych słodkich migdałów (1—2 gorzkie), z kilku wypestkowanemi daktylami lub cukrem czy syropem, kilkoma kroplami soku cytrynowego, szczyptą świeżo utartej skórki cytrynowej i odrobiną anyżu.

Dobre też zestawienie dają zieloniwo, słodkie migdały ze śmietanką i cukrem.

IV. Kukurydza (greckie krupy).

Nie zbyt ciemną (bo gorzka) kukurydzę odmiękczoną przez 2 doby miękką modą, z rana

*) Niedojrzałe ziarna zbożowe.

trze się na cienką miazgę. Potem miesza się ją (po połowie) z tartemi, wyborowemi jabłkami, dodaje się miazgi migdałowej, cukru, utłuczony mały strączek kardamonu lub na koniec noża miękisza waniljowego i sporo soku cytrynowego.

V. Gryka (tatarka).

Możliwie całkową grykę odmiękcza się przez noc w miękkiej wodzie lub soku owocowym razem z wypróżnionym strączkiem waniljowym, nazajutrz uciera się w misie ze sporą ilością soku cytrynowego (jeżeli odmiękczona wodą) a także z tartemi jabłkami i cukrem.

Ryż.

Najlepszy jest jawański (t. zw. Carolina) i japoński (I. gatunku możliwie ostatniego zbioru). Posiadając dobry narząd żujny, można taki ryż spożywać nie rozcierany.

W tym celu należy go odmiękczać:

1) Bez dodatku wody w tartych jabłkach lub innym swieżo wyciśniętym soku owocowym.

2) Także w miękkiej wodzie razem z kilkoma daktylami, figami, suchośliwkami itp.

Do miękczącego płynu można dodać odrobinę soli lub cokolwiek cukru, lecz nie syropu, bo ryż nie zmiękł by dostatecznie.

Z odmiękczonym ryżem można spożywać dowolnie: daktyle, figi, tarte orzechy kokosowe, całkowe migdały itp.

Dla osób o kiepskich zębach lepiej nadają się następujące (lub podobne) przysposobienia z **ryżu „migdałowego“.**

1) 1 cz. ryżu, 1 cz. dużych (Cavaliera) migdałów (z 1—2 gorzkiemi) odmiękczają się zosobna. Potem obrane ze skórek i opłukane migdały, razem z ryżem dowolnie cienko utarte, przyprawia się kilkoma łyżkami niezbyt kwaśnego soku owoco-

wego, np. z malin lub świeżych pomidorów, nieco miękisza waniljowego, cukru lub wypestkowanych gniecionych daktyli.

Taki ryż smakuje najlepiej słabo zakwaszony lub osłodzony, zatem, jako domieszki, można dodać chyba nie wiele świeżych owoców.

2) Ryż odmiękczony wodą, zaprawia się słodkiemi migdałami, trochą śmietanki z cukrem (cynam. wanil.)

3) To samo przyprawia się kilkoma bobkami kakao.

II. Mak.

Odmacza się przez noc w świeżej wodzie miękkiej lub zaprawionej syropem albo w płynie z nieprażonych bobków kakao. Po utarciu na cienko i dodaniu cukru lub soli, na koniec noża miękisza waniljowego, przed samem podaniem miesza się z tartemi orzechami kokosowemi, ($^1/_4$ do $^1/_3$ całości) i 2 - 3 gorzkiemi migdałami. Na przyprawę nadaje się także cynamon lub łyżeczka tartej (czy roztopionej) rozcieńczonej, niesłodzonej papy czokoladowej (kakao); tudzież miazga ze słodkich migdałów lub z bobków kakao.

Makowe gałki.

Robi się je z maku przyrządzonego w sposób powyższy, krajanego białego chleba z mlekiem makowem lub krowiem i solą.

Biały mak.

Po odmiękczeniu rozciera się razem z dowolną ilością obranych i opłukanych, dobrze dojrzałych brusznic (borówek). Do tego cukier a także skórka cytrynowa. Przy niewielkiej ilości maku można dodać nieco soku cytrynowego.

Mieszanka migdałowo-makowa.

Smakowite zestawienie stanowi także: 1 cz. białego lub sinego maku, 1 cz. ryżu, 1 cz. słodkich migdałów (z 2—3 gorzkiemi). Do tego cukier, wanilja, (również kilka nieprażonych bobków kakao lub mak z tapioką w dowolnym stosunku).

Mleko makowe

otrzymuje się przez zalanie tartego maku świeżą wodą, a również przez to gdy misę natychmiast po utarciu w niej maku spłucze się pół filiżanką wody, wszystko dobrze przemiesza, krótko da się mu wystać i przepuści przez sito. Nadaje się ono: 1) jako napój z dodaniem cukru (lub syropu), wanilji (lub wyciągu pieprzowej mięty z sokiem cytrynowym czy innym owocowym); 2) jako płyn do miękczenia ziaren; 3) na zastąpienie mleka krowiego do herbaty, kawy, czokolady (p. przepisy).

III. Strączaki

(niełuzgane).

Duża soczewica, groch cukrowy, olbrzymi rosyjski.

Wszystkie płody strączkowe obiera się starannie, obmywa miękką, zimną wodą i następnie odmiękcza. Płyn miękczący z wyłuzganego grochu smakuje przyjemnie, ale ze strączaków niełuzganych — prócz soczewicy — ma smak wstrętny. Wszystkie trzy odmiany wymagają oprócz oliwy jeczcze znacznego dodatku świeżego soku z cytryn lub innych kwaśnych owoców i stosunkowo wielkiej domieszki roślin cebulkowych, obfitu-

jących w sole a także z i ó ł k u c h e n n y c h i słodkich migdałów. Tak więc na 1 łyżkę oliwy trzeba użyć sok z **2 dużych** cytryn.

Inne dodatki mogą stanowić: sól; jeżeli się lubi potrawę na słodko, to cukier lub lepiej syrop, tarte wypestkowane daktyle; dalej tarte jabłka, tarte, odmiękczone i wypestkowane francuskie suchośliwki, tarte brusznice (borówki), tarte migdały (bez gorzkich). Z przypraw korzennych dobrze nadaje się musztarda lub raczej świeżo tłuczona gorczyca, kmin (miażdżony), kaparki.

P r z y k ł a d y.

Groch cukrowy, olbrzymi, duża soczewica.

Po zmiękczeniu w wodzie, s t a r a n n e m wyłuzganiu i opłukaniu te strączaki można przyrządzać rozmaicie:



Zielony groszek.

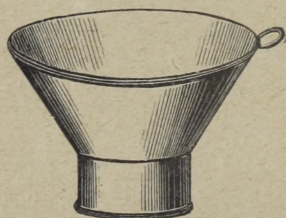
1) Utrzeć w misie razem z równą ilością, oddzielnie zmiękczonych, obłupionych i opłukanych słodkich migdałów, potem zaprawić bardzo mocno sokiem cytrynowym lub kwaśnemi porzeczkami z cukrem (solą).

2) Utrzeć razem ze sporą ilością trzebulki, szczypiorka, cząbru (pieprzycy), a także 1 lub 2 ząbkami czosnku i przyprawić b a r d z o mocno sokiem cytrynowem, szczyptą tłuczonego kminu lub gorczycy, dobrą dawką soli i oliwą.

3) Utrzeć razem z jabłkami lub brusznicami (borówkami) i słodką cebulą (egipska, hiszpańska) w 3 równych częściach (może nieco mniej cebuli) a także z odmiękczonemi osobno i potem wypestkowanemi dużemi francuskiemi suchośliwkami (do soczewicy); do tego indyjski syrop lub cukier, sok cytrynowy, oliwa (sól).

4) Z dużego grochu cukrowego można przyrządzić potrawę podobną do pianki śmietankowej. W tym celu do grochu dodaje się **tylko** soku cytrynowego, sporo cukru i szczyptę soli. (Na $^1/_3$ funta suchego grochu 3 lub 4 duże cytryny). Nadto można tę mieszaninę nieco rozcieńczyć wodą i przetrzeć przez sito lub cedzak. Da to smakowity sos np. do polania tapioki itp.





Wskazane tarte strączaki, po przyprawieniu sokiem cytrynowym i solą, można także polać gorącem roślinnem masłem, w którem przedtem podsmażyło się lekko, ale nie brunatnie, kilka plasterków cebuli z wawrzynem lub tymianem.

IV. Jarzyny.

Dla początkujących, z jarzyn nadają się nadewszystko sałata, szpinak, bardzo młode wypustki kapuściane, pomidory, strączki cukrowe, bobowe ziarna (wyłuszczone połówki), szparagi, marchew, brukiew, korzonki seleru i pietruszki, czarne korzonki (salcefja), hiszpańska cebula oraz **małe**

ilości pieczarek (szampinjonów) i lisiczek (kurzejek).

Podobnie do rzodkiewek lub angielskiego seleru z trochą soli do chleba z masłem można jeść: cienkobłonne szparagi, pieczarki (szampinjony), kurzejki, rydze, ziarna bobu, bardzo świeże, delikatne kalafiory, żółtawy, delikatny głąbik kędzierzawki, hiszpańską lub egipską cebulę; do nakładania na pomazkę (chleb z masłem) można brać miazgę ze szpinaku, wypustków kapuścianych, brukwi, rzodkwi, ziół kuchennych, łuczków itp.

Sałaty.

Wogóle do sałat najzdrowszą kwaśną przyprawę stanowi sok cytrynowy. Ktoby jednakże znajdował, że to przyprawa za droga i chciał koniecznie zachować zbyt rozpowszechniony zwyczaj używania octu, to niechaj postara się przynajmniej o dobry ocet owocowy, który łatwo zrobić w domu (p. dalej w odnośnych przepisach).

1. G ł o w i a s t a. Najlepsza z sałatnych



Sałata głowiasta.

główek, wreszcie i listki dają się dobrze spotrze-



Endywja.

bować, skoro się odrzuci zewnętrzne, zwykle twarde a resztę należycie opłucze w misie. Od rdzennego głąbika obrzyna się wokoło zewnętrzną część, a wewnętrzną, którą można pokrajać dowolnie, miesza się z liściem. Wszystko to polewa się czystą wodą z dodatkiem soku cytrynowego i dobrej sałatnej oliwy według upodobania. Kto lubi sałatę słodką, może ją posypać cukrem lub zaprawić miodem.

Tak samo przyrządza się sałatę z endywji, botwiny itp.



Botwina czyli **Mangold.**

2. Dzika. Wziąć delikatnych listków brodawnika mleczowatego (mniszek—Taraxacum officinale), rzeżuchy (Nasturtium officinale) i szczawiu, oczyścić dobrze w misie, polać czystą wodą i zaprawić sokiem cytrynowym i oliwą. Liście brodawnika, blade (wyrosłe pod chrostem) są do sałaty najlepsze, bo nie gorzkie*); dla odjęcia zbytniej goryczy zwykłym zielonym listkom można je przedtem wymoczyć w letniej wodzie.

---

*) Patrz w „Przew. Zdrowia" 1896, str. 37 i 38.



Brodawnik mleczowaty. (L e o n t o d o n t a r a x a c u m — T a r a x a c u m o f f i c i n a l e, po niem.: L ö w e n z a h n.) 1) Roślina kwitnąca. 2) Osadnik, na którym się znajdują tylko dwa szypułkowym puchem uwieńczone ziarnczaki (pół istotnej wielkości.) 3) Owoc dojrzały przecięty podłużnie. 4) Owoc dojrzały w całości (8 razy powiększony). 5) Kwiatek, (3 razy powiększony). 6) Słupek kwiatowy, (10 razy powiększony). 7) Roztwarta rurka pylnikowa, (6 razy powiększona). 8) Osadnik z ziarnczakami uwieńczonemi szypułkowym puchem.

Mlecz czyli **Brodawnik mleczowaty.**



Fasolka.

3. F a s o l o w a. Młode pokrajane strączki, po dodaniu cienko siekanej cebuli, zaprawić sokiem cytrynowym i oliwą, nareszcie według upodobania posolić lub ocukrzyć.


Brukselka.

4. Różyczkowa. Wziąć kapustki różyczkowej (brukselki), młodej pietruszki i cebuli w odpowiednim stosunku, razem posiekać i zaprawić zwykłym sosem (sok cytrynowy z oliwą). Można też dodać kminku.

---

5. Pomarańczowa. Świeże pomarańcze obrać i porozdzielać, do nich przykrajać w plasterki kilka wyborowych jabłek i razem ocukrzyć.

6. Szparagowa. Pokrajane szparagi razem z czarnemi korzonkami zaprawić zwykłym sosem sałatnym. Można i tu dodać kminku.

7. Ogrodnicza. Pokrajane kalafiory, szparagi i czarne korzonki dobrze zmieszać z odrobiną kminu i zaprawić sosem. Dla większej smakowitości należy tę sałatę przyrządzić za parę godzin przed spożyciem.

8. Czeska. Pomidory, jabłka i dynię drobno posiekać, zmieszać z sokiem wiśniowym i zasłodzić cukrem lub miodem.

9. Szpinakowa. Drobny, delikatny szpinak, po wymyciu i odcedzeniu na sicie, zmieszać z sokiem cytrynowym i cukrem.

10. Mnisza. Nastrugać cienko białej ka-

pusty z jabłkami i zaprawić sokiem cytrynowym z oliwą. Można też ocukrzyć.

11. Głąbniowa. Wziąć porówno buraków czerwonych i białych, marchwi, dyni, brukwi, rzepy i cebuli, postrugać, przesiekać i zaprawić sosem. Dla nadania tej sałacie powabniejszego wyglądu można doń przymieszać młodych listków brukwi.

12. Rzodkwiana. Czarną rzodkiew dobrze obmyć, cienko postrugać lub pokrajać, tak samo kilka marchwi i wspólnie zaprawić sosem.

13. Kapuściana. Główki kapusty, po odjęciu zewnętrznych liści i grubszych żyłek, pokrajać lub postrugać w możliwie cienkie makarony i zaprawić cukrem, sokiem cytrynowym, oliwą i cebulą, najlepiej o tyle zawczasu, aby przed spożyciem skruszała. Wielu dodaje cokolwiek soli, ale to nie stosowne, zwłaszcza gdy sałata ma się wystać przed podaniem.

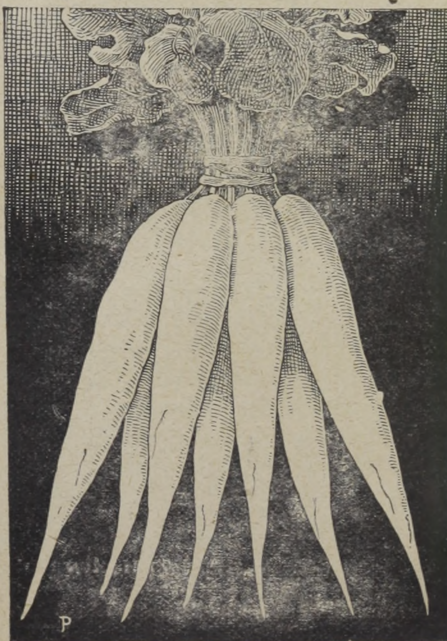
14. Kapuściana z burakami. Kiszoną kapustę czerwoną lub białą cienko posiekać, zmieszać z również cienko posiekanemi oddzielnie burakami, potem dodać tartych jabłek i wspólnie dobrze przemieszać.

15. Mieszana. Bierze się porówno: jabłek, kiszonych ogórków i kilka świeżych cebulek, sieka się wspólnie, dodaje się soku cytrynowego, kilka łyżek perłowych lub innych drobnych kiszonych cebulek, trochę cukru i przemieszywa starannie. Dla podania jako ostatnią potrawę nie zaszkodzi przystroić tę sałatę obwódką z raszponki (Valerianella), wyłożyć środek półmiska różyczkami z czerwonych buraków i obsadzić drobnemi cebulkami.

Rzodkiewki,
krótkie czerwone



16. Rzodkiewkowa. Kraje się rzodkiewki w cienkie plasterki, zaprawia sokiem cytrynowym z oliwą i domieszywa cokolwiek wymytej oraz dobrze odciekłej warzęchy (Cochlearia officinalis) lub rzeżuchy (Nasturtium hortensis).



Rzodkiewki
długie.



Raszponka (V a l e r i a n e l l a o l i t o r i a — po niem.: R a p u n z e l). Oddzielony listek istotnej wielkości.

17. R a s z p o n k o w a. Po dobrem przebraniu raszponki za jaką godzinę przed jedzeniem i starannem oczyszczeniu w misie, polewa się czystą wodą z dodatkiem według upodobania soku cytrynowego, oliwy i może cukru.

18. O g ó r k o w a. Duże ogórki obrać, postrugać i po zarobieniu sokiem cytrynowym, cukrem i oliwą, natychmiast podać. Niektórzy chętnie też dodają kiłka łyżek kwaśnej śmietany.

19. B i a ł o r u s k a. Czarnej rzodkwi, dobrze oczyszczonej i obranej (jeśli gruba, to najprzód przekroić podłużnie) do głębokiego talerza nakrajać poprzecznie w cienkie plasterki, sporo posypać drobniutką solą, przykryć drugim głębokim talerzem (dnem do góry), wymachać w ręku prostopadle aż się rzodkiew dobrze „zapoci“ (zważając by sok nie przeciekł bokiem) i na chwilę odstawić (z przykryciem). Wziąć zawczasu przygotowanych ogórków (świeżych czy kiszonych, obranych lub nie) na płask do półmiska nakrążać poprzecznie, cokolwiek grubiej od rzodkwi; wtedy tę odkryć, wywrócić jednym razem na płasko rozłożone ogórki, lekko zmieszać (drewnianemi lub rogowemi widelcami), potem polać płynnie i sporo

kwaśną śmietaną, jeszcze wspólnie cokolwiek poruszyć, oprószyć trochą drobno siekanej pietruszki i tak podać niezwłocznie. Do tego chleb razowy, nie świeży, wreszcie nieco podsuszony.

20. Grzybowa (tylko dla dobrze trawiących!) Świeżo zebrane grzyby (borowiki, pieczarki, kurzejki (lisiczki), smardze, rydze itp.) starannie oczyścić, pokrajać i zaprawić odpowiednim sosem (p. niżej). Do tego można domieszać siekanej cebuli hiszpańskiej a także (do wszelkich prócz chyba zbyt ostro smakujących lisiczek) szczyptę tłuczonej gorczycy, kminu, tartej rzodkwi, czosnku.



Kurzejki (lisiczki).

Smardz śpiczasty.





Rydze.



Borowik średni.



Pieczarki.



Borowik stary i mały.

Sosy.

Prócz soku cytrynowego z oliwą, lub śmietany, powyższe sałaty a także poniższe mieszanki można według upodobania zaprawić jednym z sosów następujących:

1. **Kwaskawo mocny.** Na 2 łyżki wyborowej (prowenckiej) oliwy, sok $^1/_2$ cytryny, szczypta soli, cienkosiekanych ziół kuchennych*) i łuczków.**) W Paryżu często nacierają poprzednio dno salaterki świeżym czosnkiem ząbkowym lub wężykowatym.

2. **Kwaskawo-słodki.** Do 1 cz. oliwy, 2 cz. świeżego soku cytrynowego, sporo cukru lub patoki (odrob. soli) i może na koniec noża musztardy lub świeżo utłuczonej gorczycy.

3. **Łagodnie kwaskawy.** Bez cukru, lecz sok zaledwo $^1/_3$ lub $^1/_4$ średniej cytryny. Drobno siekana, słodka cebula lub szczypiorek i zioła kuchenne.

4. **Świeżo kwaśno-słodki.** Sok z dowolnych, tartych, surowych jagód (porzeczek, agrestu, malin) z małym dodatkiem soku cytrynowego, zasłodzić cukrem lub patoką. Podać oddzielnie siekanej trzebulki***), szczypiorka, soli.

5. **Kwaśno-wiśniowy.** Tarte, gniecione, może zawczasu trochę ocukrzone wiśnie kwaśne lub ich sok, kilka kropel soku cytrynowego, łyżka oliwy. Cukier i sól osobno.

---

*) Trzebulka, pieprzyca, kopr, estragon, pietruszka, majeran, tymian, kurza noga (portulaka), żółte rdzenko z listków seleru itp. (Patrz: Ilustrowany mały kucharz jarski.)

**) Szczypiorek, cebula perłowa, hiszpańska, egipska lub czerwona itp.

***) Rycina trzebulki znajduje się w „Zielniku lekarskim“.

6. **Kwaskawo-słodki zaprawny.** Do sosu pod l. 2 dodać łyżkę tartego chrzanu, 1 lub 2 świeże i młode listki szałwji, łyżeczkę drobno siekanej, słodkiej cebuli lub szczyptę tartego czosnku, słodkiej musztardy lub świeżo utłuczonej gorczycy.

7. **Zaprawny a łagodniejszy.** Do sosu pod l. 2 dodać tarty głąbik półśredniej, młodej brukiewki, białej lub czerwonej cebuli (utartej lub w drobnych kostkach), świeżego estragonu i parę listków młodej bazylijki.

8. **Ostro kwaśny.** Sporo świeżego soku cytrynowego, gotowanego soku malinowego lub innego owocowego, łyżeczkę drobno krajanej lub siekanej słodkiej cebuli (białej lub czerwonej), nieco estragonu lub innego ziela kuchennego. Oliwę, cukier i sól podać osobno.

9. **Słodki.** Ze śmietany z brunatnym cukrem lub miodem. Sól oddzielnie.

Mieszanki.

1. **Sałata głowiasta,** bądź z rzodkiewkami, bądź z grzybami, pomidorami, lub ogórkami. Odpowiedni sos.

2. **Szpinak** świeży, niepognieciony, obrany z łodyg (prócz bardzo delikatnych) albo w misie utrzeć na miazgę i przetrzeć przez sito porcelanowe, albo drobno siekać na drewnianej desce, aż się ukażą pęcherzyki piany, zaprawić



Szpinak.

garścią drobno siekanych lub wspólnie utartych ziół (szczególnie trzebulki) i łuczków (szczypiorka, cebuli), trochę soli, parę kropel świeżego soku cytrynowego i cokolwiek oliwy (na $^1/_2$ funt. szpinaku 1 do $1^1/_2$ łyżki). Półmisek można poprzednio natrzeć czosnkiem. Jeśli ma być słodzony, to więcej soku cytrynowego.

Podobnież można przyrządzić szpinak z parzoną śmietanką (cukrem czy solą lub obojgiem; wtedy ziół nie potrzeba).

Aby taki szpinak smakował dobrze, powinien być bardzo świeży, lub doskonale przechowany a także pochodzić z łagodnej gleby, zarazem przyprawy mają być wyborowe i nie zbyt obfite. Najsmaczniejszy szpinak wiosenny, zwłaszcza nowozelandzki.

Taki szpinak można spożywać:

a) przystrojony krajanemi rzodkiewkami; lub obranemi i pokrajanemi pomidorami;

b) zmieszany ze świeżym sokiem pomidorowym, lub ze struganemi ogórkami, czy krajanemi grzybami, a także z tartą rzodkwią, brukwią lub sałatą głowiastą.

3. **Wypustki kapuściane,** bardzo młode, jasno-zielone mogą być użyte podobnież, byle posiekane lub utarte jak najdrobniej, gdyż kapuściane listki są zawsze twardsze od szpinaku.

4. **Szczaw** młody, miękki, jeszcze nie zarumieniony, oczyszczony z włóknistych łodyżek, drobno posiekany lub utarty, zaprawić drobno usiekanemi ziołami i luczkami (można posolić) i dodać dowolnie oliwy (ale nie soku cytrynowego). W potrzebie kwaśność zmiękczyć szczyptą cukru. Do spożywania surowo dobry tylko w początku wiosny.

Można mieszać ze szpinakiem i wypustkami kapuścianemi.

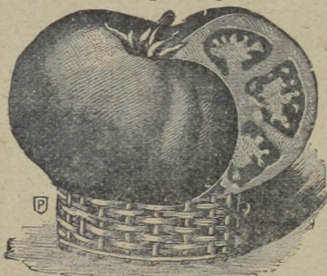
5. **Ogórki.** Zdjąć skórkę, przeciąć podłuż-

nie, przekonać się czy końce lub i dalej nie gorzkie i odjąć tylko nasiona (chociaż słodkawe, lecz dla wielu niestrawne), lub przetrzeć białe wnętrze przez sito (przetak) dla zachowania soku. Do tego domieszać:

a) oliwy i kwasu cytrynowego (na łyżkę oliwy łyżeczkę soku) nieco soli, cokolwiek drobno siekanych ziół, szczyptę świeżo tłuczonej gorczycy (dla lubicieli, czarnego pieprzu);

b) słodkawego sosu (l. 2 itp.) a także szczyptę słodkiej, drobno siekanej cebuli egipskiej czy zwyczajnej lub czosnku.

6. **Pomidory.** Nie zgniecione, nie zielonawe, obrać, pokrajać w plasterki i domieszać albo:



Pomidory.

a) oliwy ($1^1/_2$ do 2 łyżek na funt) nieco soli, drobnosiekanych ziół i łuczków, szczyptę świeżo utłuczonego kminu lub pieprzu;

b) słodkiego sosu (l. 2 itp.) lub tylko cokolwiek odgotowanego soku malinowego czy wiśniowego. Dla wielu sok cytrynowy tu zbyteczny.

Z trochą cukru pomidory smakują jako owoc.

Dobrą mieszankę stanowią: z sałatą ogórkową lub głowiastą — drobno tarte pomidory z dynią, jabłkami.

7. **Strączki cukrowe, bób.** Młode, miękkie strączki lub miękkie, mocno zielone połówki bobu zaprawić bądź kwaśnym sosem (l. 1 itp.) bądź słodszym (l. 2 itp.) albo też podać w zmieszaniu z innemi jarzynami (sałatą głowiastą, pomidorami, ogórkami). Można też wszystko utrzeć w misie.



Szparagi.

8. **Szparagi** młode (cienko-błonne), świeże, obrać ze skórki (nie tykając główek), pokrajać w cienkie plasterki i zaprawić dowolnym sosem. Takie szparagi można też albo wprost zmieszać z sałatą głowiastą, albo utrzeć wspólnie z kalafiorami, czarnemi korzonkami itp.

---

9. **Rzodkiew lub rzepę** utrzeć na tarce, przetłuc w misie i albo domieszać:

a) sporą ilość oliwy, nieco soku cytrynowego i szczyptę soli;

b) do poprzednich przypraw dodać jeszcze cienko siekanych ziół i $^1/_4$ część hiszpańskiej lub egipskiej cebuli;

c) tylko sosu słodkawego (l. 2 itp.), albo

d) ze sporą ilością soku cytrynowego i patoki oraz trochą oliwy, użyć na posmarowanie białego chleba lub do jedzenia z tapioką czy gotowanym ryżem.

10. **Chrzan** rozciera się należycie tylko całkiem świeży. Można przyprawić jak rzodkiew, lub dla zmiękczenia smaku jeszcze dodać cienko utartych jabłek. Nadto z powodu swej ostrości, chrzan może się używać na przyprawę do innych jarzyn lub ziaren.

11. **Zioła i łuczki** w dowolnej, drobno siekanej mieszance zagnieść do masła dla smaro-

wania chleba lub użyć podobnie do rzodkwi czy chrzanu.

12. **Kalafiory**: a) wspólnie z końcami łodyg utrzeć na tarce, przetłuc w misie, jeśli wola razem z ząbkiem czosnku, kawałeczkiem chrzanu i kilkoma jabłkami. Zaprawić dowolnym sosem (l. 1 do 9);



Kapusta kwiatowa czyli kalafior.

b) pociąć na kawałki lub postrugać dla użycia na kształt głowiastej sałaty. Można też kalafiory mieszać z głowiastą sałatą, pomidorami, ogórkami itp.

13. **Marchew.** Młodą, świeżą t. zw. „karotkę" oskrobać*) i utrzeć (tarką i w misie) dla użycia:

a) na głęboki talerz pełny tartych lub struganych (trudniej strawnych) marchewek, wlać sok z $^1/_4$ (lub mniej) średniej cytryny, $1^1/_2$ łyżki oliwy, zasypać szczyptą cienko siekanych ziół: trzebulki, estragonu itp.;



Marchewki krótkie czyli karotki.

b) całość zmieszać z sokiem $^1/_3$ cytryny, $1^1/_2$ łyżki oliwy, patoką (lub cukrem), szczyptą drobno utłuczonego kminu lub zeskrobanej skórki cytrynowej;

c) z kwieciem kalafiorów, sokiem $^1/_2$ cytryny, $1^1/_2$ łyżki oliwy, tłuczonym anyżem, siekaną trzebulką, szczyptą soli czy cukru, lub łyżką patoki;

---

*) Wreszcie zwierzchnia skóreczka bywa tak cienka, że nie potrzebuje skrobania, dość oczyścić ostrą szczotką, przez co przy opłukiwaniu traci się mniej soku.

d) tylko z odgotowaną śmietaną i brunatnym cukrem. Marchewki można mieszać z rzepą lub tartemi jabłkami.

14. **Brukiew** obrać, utrzeć i zaprawić oliwą z sokiem cytrynowym (równą częścią lub chyba nieco więcej oliwy), drobno siekanych ziół i łuczków (hiszpańskiej lub egipskiej cebuli), szczyptą tłuczonego, świeżego kminu, może odrobiną soli, szczyptą cukru lub łyżeczką patoki. W taki sam sposób:

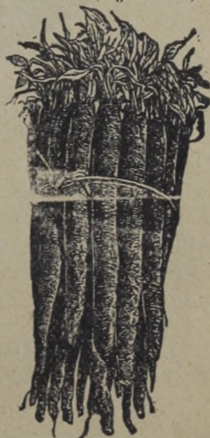
15. **Korzeń seleru, pietruszki** (nie pusty), **żółta brukiew, pasternak,** zwykłe **strączki.** Korzenie seleru i pietruszki można też zaprawiać śmietaną z cukrem lub solą.



Seler.

Mieszać można dowolnie: korzenie seleru i pietruszki, rzodkiewki, jabłka, pomidory itp. Do słodkiego głąbia zamiast oliwy można dodać miazgi migdałowej, a zamiast cukru wypestkowanych wspólnie utartych daktyli.

16. **Czarne korzonki** (mają smak ostrawy, nieco słony) jeżeli wyrwane z ziemi niezupełnie świeże, najgrubsze odmoczyć przez kwadrans w wodzie dla zmiękczenia zwierzchniej skórki, którą potem się zeskrobuje a korzonki uciera.



Czarne korzonki czyli salcefja

Zaprawić 1 do $1^1/_2$ łyżki oliwy, kilku kroplami soku cytrynowego, siekanemi ziołami i łuczkami. Można posolić.

17. **Cebula hiszpańska lub egipska z jabłkami.** Cebulę pociętą w małe kostki zmieszać z równą (lub połowiczną) miarą takichże jabłek i zaprawić dowolnym sosem oraz szczyptą świeżo utłuczonej gorczycy lub na koniec noża musztardy, kaparków, soli.

18. **Dynia** (bania). Dobrze dojrzałą ciemnożółtą dynię obrać i albo:



Dynia.

a) utrzeć tarką i w misie ze słodkim sosem (l. 2 itp.) oraz szczyptą tłuczonego cynamonu, lub

b) postrugać rzezakiem (ogórkowym), zmieszać z sosem (l. 1), siekaną hiszpańską lub egipską cebulą i szczyptą świeżo utłuczonej gorczycy. Dla skruszenia można postruganej i zaprawionej oliwą dać wystać się parę godzin.

19. **Kapusty** (czerwona, biała, kędzierzawa, różyczkowa, albo:

a) przed samem spożyciem postrugać, utrzeć w misie i zaprawić dowolnym sosem lub;

b) (trudno strawne!) poprzedniego wieczora

postrugać, zaprawić oliwą, posolić, szczelnie przykryć a nazajutrz dopełnić dodatki.

Smakowite zaprawy są: do kapusty czerwonej tarte jabłka, świeżo utłuczony kmin i syrop; do innych kapust nadto: tarta lub siekana cebula, hiszp. czy egipska, nieco tartego chrzanu, czosnku, łyżka tartej rzodkwi bawarskiej (rzepy), szczypta świeżo utłuczonej gorczycy (lub czarnego pieprzu).

20. **Ucierka z jarzyn z ziemniakami.** Świeżo ugotowane albo raczej uprażone*) ziemniaki w łupinach (mundurach) obrać, utrzeć (na tarce i w misie), zmieszać popołowie z dowolną rozdrobioną, surową jarzyną (głąbie, kapusty itp.) i zaprawić sokiem cytrynowym, solą, może trochą cukru i innemi odpowiedniemi dodatkami.

Spis potraw (tygodniowy) dla ścisłych surowników.

1. Owoce. Tapioka miękczona w soku jabłecznym, z miazgą migdałową i marmeladą pomarańczową.

Surowa sałata głowiasta z surowo smażonemi ziemniakami.

2. Owoce. Surowa ucierka z marchwi, zaprawiona śmietanką. Do tego smażone kartofle

Tarta owsianka z tartemi jabłkami, migdałami i miodem.

3. Owoce. Surowa ucierka ze szpinaku z parzonemi ziemniakami lub pęczonym w piekarniku grochem.

---

*) Sposób prażenia patrz w „Jarskiej kuchni“ lub w „Ilustr. kucharzu jarskim“.

Ryż migdałowy, przyprawiony bobkami kakao.

4. Owoce. Surowa sałata z grzybów (lisiczek, pieczarek) z duszonemi we własnym soku kartoflami lub pęcznioną w piekarniku kaszą kukurydzową.

5. Owoce. Surowa ucierka z brukwi lub z tartej białej kapusty i surowo smażone ziemniaki.

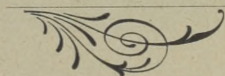
Tapioka miękczona w patoce z sokiem cytrynowym, lub w mleku kokosowem z tartemi jabłkami, wanilja i brunatny cukier.

6. Owoce. Surowa sałata z cebuli hiszpańskiej z jabłkami i smażone kartofle.

Tarte zieloniwo z miazgą ze słodkich migdałów i brunatnym cukrem.

7. Owoce. Surowa ucierka z korzeni seleru i pieczone we własnym soku ziemniaki.

Surowy tarty mak ze śmietanką, waniliją i miodem.



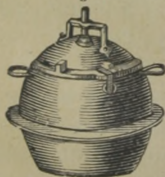
Dodatek.

Kuchnia postępowa.

Kto nie może wyrzec się pokarmów umęczonych ogniem, ten niechaj przynajmniej unika przyrządzania roślin w sposób tak ujemny, jak gotowanie na otwartym ogniu, warzenie szybkie i raptowne, lub w naczyniu źle zamkniętem albo całkiem nieprzykrytem.

Postępowi smakosze już wprowadzili sposoby zgodniejsze z rozwagą.

Kto nie posiada przyrządów np. do gotowania przy 60° C. w naczyniu opróżnionem z powietrza, lub owych narządów gotujących bardzo powoli, na płomieniu tak słabym, że gaśnie od byle powiewu, ten powinien przysposabiać swe potrawy conajmniej w przymkniętym piecu i ściśle zamkniętym garnku, wśród równej, niezbyt wysokiej ciepłoty.



Wedle Papin'a angiel. naparnik.

A chociaż takie gotowanie trwa znacznie dłużej, niż na otwartej płycie, jednakże przyczynia się to do wybitnej oszczędności na czasie. Ponieważ w piekarniku potrawy nie tak łatwo się przypalają, jak na otwartym płomieniu — zwłaszcza gdy się ciepłotę zawczasu dobrze przymiarkuje a prócz tego, podłożeniem cegły lub tp. zastrzeże się dno garnka od bezpośredniej styczności z płytą piecową — niema więc potrzeby ciągle się troszczyć o potrawy gotujące się powoli.

Nadto można nagotować *z góry na dni kilka*, gdyż piekarnik bywa zwykle dość obszerny do jednoczasowego wmieszczenia pewnej ilości garnków (wysokich glinianych lub ogniotrwałych porcelanowych) albo zamykanych rynek. A gotowe potrawy przechowują się dobrze, nawet latem, przez dni kilka w szafie lodownej i mogą być w miarę potrzeby odegrzewane w tzw. „*bain Marie*" t. j. przez wstawienie naczynia z wystygłą potrawą do większego rądla z gorącą wodą.

Zarazem kucharzenie w piekarniku przedstawia jeszcze tę korzyść, że rośliny nie rozpadają się tak łatwo, jak przy warzeniu. Porównajmy np. ryż gotowany na otwartym ogniu z uduszonym w piekarniku: dopóki nie mieszany, to każde ziarenko zachowuje swą wyraźnie określną postać.

Prócz tego *nie należy odlewać polewki warzywnej ani wyługowywać roślin przez gotowanie w zbytecznej ilości wody*.

Wogóle trzeba możliwie unikać przyspasabiania roślinnych potraw w postaci mn. w. *płynnej*, gdyż przez to żołądek się rozszerza, co pociąga za sobą opóźnienie trawienia. Zarazem w mniejszej ilości wody mączka przekształca się w cukier szybciej i w znaczniejszej mierze, niż wśród większej płynności.

Najlepiej dusić rośliny we **własnym soku**, a gdzie koniecznie potrzebny dodatek płynu, jak do ziaren, tam należy wodę możliwie zastępować płynami roślinnemi, np. sokami owocowemi, oliwą itp. Zatem *ziarna* i płody *strączkowe* trzeba poprzednio **odmiękczać** (podobnie jak do spożywania na surowo).

Nareszcie potrawy, przyrządzane w ten sposób, należy przed podaniem przyprawiać jakimbądź surowym dodatkiem, zwłaszcza obfitującemi w sole odżywcze łuczkami i ziołami (p. sos l. 2).

Dla przykładu zamieszczamy poniżej kilka przepisów do przyrządzania potraw roślinnych tak, aby ujemne działanie ognia było **stosunkowo** nieznaczne.

I. Jarzyny smażone.

Surowo smażone kartofle. Ziemniaki możliwie cienko obłupić lub lepiej oskrobać, gdyż cząstki podłupinne są najpożywniejsze i najsmaczniejsze. Po opłukaniu nie pozostawiać w wodzie a wyjąć natychmiast. Do szerokiej rynki wlać oliwy smażalnej, najlepiej takiej, która mocno pieni się i podnosi, więc z włoskich orzechów, maku lub tp. Mniej warte masło kokosowe, gdyż w niem ziemniaki bywają nie dość rumiane i kruche.

Najlepiej rozłożyć kartofle w rynce jedne obok drugich a nie kupą. Oliwa niech sięga tylko $^1/_3$ a najwyżej $^1/_2$ średnicy ziemniaków.

Ogólnie ogień powinien być w początku silniejszy niż potem. Znak dobrej miary gorąca stanowi to, że kartofle nie przypiekają się do dna rynki i oliwa wciąż pozostaje jasną. Przy zbyt słabym ogniu ziemniaki wsysają za wiele tłuszczu; przy zbyt silnym, oliwa zaczyna trzaskać, tryskać i czernieje.

Gdy kartofle dosyć zbrunatniały z jednej strony, przewrócić na drugą, tylko nie za bardzo ruszać, żeby się nie rozpadły. Niezadługo przed gotowością włożyć do oliwy kilka listków wawrzynu, odrobinę kminu, nieco ziarnek gorczycznych i posypać kartofle solą. Można też od początku wspólnie usmażyć kilka całkowych cebul.

Na to, żeby kartofle dobrze zmiękły, potrzeba ok. $^3/_4$ godziny. Nie należy ich zostawiać w oliwie dłużej, jak tylko do gotowości, bo naciągnęłyby tłuszczu i stały się trudniejsze do strawienia. W tejże oliwie można potem usmażyć jabłek w dużych kawałkach, które dochodzą bardzo szybko

i powinny być wyjęte nim się rozpadną, bo napoiłyby się oliwą za bardzo. Czyj żołądek nie boi się tłustości, ten może tuż doprażyć cebuli, krajanej w plasterki.

Osoby o słabem trawieniu niech raczej wezmą dobrze odsączonego surowego szpinaku dla uduszenia w gorącu kartofli blizkich gotowości, na co potrzeba zaledwo kilku minut. W tym celu listki szpinaku rozpościera się na ziemniakach tak, aby nie sięgały do tłustości, i posypuje się je trochą soli. Wprawdzie warstwa szpinaku nie powinna być za gruba, bo wtedy rozmiękłyby znajdujące się pod nią kartofle.

Przy francuskim sposobie smażenia kartofli poprzednio pokrajanych w plasterki lub paski, z tych gubi się dużo smakowitego soku, zamiast którego nasiąka zbyt wiele tłustości.

Szpinak (duszony we własnym soku). Na to uchodzi jedynie szpinak młody, delikatny, obrany z łodyg. Siekać nie trzeba, lecz po odcieknięciu stopniowo, wciąż ruszając, dokładać liści do trochy wrzącej wody, oleju orzechowego, makowego lub tp. a także kokosowego masła. Potem na bardzo słabym ogniu dać zmięknąć.

Przyrządzając, miesza się szpinak z cienkosiekanemi, surowemi ziołami i łuczkami, nadewszystko młodą trzebulką, pietruszką, szczypiorkiem, hiszpańską lub egipską cebulą.

Grzyby. Świeżo uzbierane lisiczki, borowiki, pieczarki, smardze, zielonki itp. po oczyszczeniu pociąć w kawałki. Najsmaczniej wychodzą przy postępowaniu z niemi jakby z mięsem tj. smażeniu surowych w maśle lub oleju makowym, orzechowym itp. Takie grzyby są bardzo podobne do duszonego delikatnego mięsa, lecz są delikatniejsze i wonniejsze.

Wspólnie z pociętemi grzybami można też usmażyć krajanej cebuli i listków szpinaku, które

powinny zmięknąć ale nie zciemnieć. Niektóre grzyby, np. borowiki, zielonki, miękną bardzo prędko, trzeba więc do nich najprzód w połowie podsmażyć cebulę, nim się grzyby wrzuci do oliwy. Przed podaniem posypać drobno siekanemi, surowemi ziołami i łuczkami i szczyptą świeżo utłuczonego kminku.

Podobnie do grzybów można smażyć krajane w plasterki pomidory i ogórki a także zestawić z nich smakowite mieszanki.

Jagody duszone we własnym soku. Do tego można obejść się bez wody, zwłaszcza gdy rynkę ogrzeje się naprzód na łagodnym ogniu i suche jagody wciąż się rusza, przez co wydają dość soku dla dójścia do zupełnej gotowości.

Uwaga. Do postępowej kuchni wogóle i szczególnie do smażenia nadają się wszelkie surowe ucierki ze strączaków i jarzyn, których skutkiem niewłaściwej uprawy okaże się smak nie zdatny do spożycia na surowo.

Na płycie uskutecznia się to przez kilka minut smażenia w roślinnem maśle lub orzechowym czy tp. oleju. Do piekarnika zaś trzeba jarzyny najprzód zmieszać z tłustością. Nieco to dłuższe od smażenia. Ziarna wogóle wymagają dodania wody, mleka lub innego płynu. Gdy rośliny ugotowane i wyjęte, nigdy nie należy zaniedbywać zaopatrzenia ich w odpowiednie przyprawy zielne, łuczkowe itp.

II. Rośliny parzone.

Kto chce koniecznie przysposabiać rośliny z wodą, ten powinien przynajmniej zniżyć jej ilość do **minimum.** Tak więc jarzyny i owoce pokrajane w plasterki lub paski, wrzuca się do wrzącej wody (lub innego płynu) razem z potrzebnemi dodatkami (masło lub olej, sól, cukier). Do owoców sól i tłustość nie potrzebne.

Najprzód zagotowuje się na płycie, potem dla dalszego gotowania wstawia się do piekarnika z możliwem zasłonięciem od zewnętrznego powietrza Po ugotowaniu i wyjęciu z pieca domieszywa się odpowiednie surowe przyprawy.

Przykłady.

Parzone ziemniaki. Surowe, oskrobane, pocięte w kostki lub plasterki kartofle (może z kilkoma cebulami) z masłem lub olejem i solą wrzuca się do trochy wrzątku i zagotowuje na płycie, potem, ściśle zaśrubowawszy lub przykrywszy, dusi się w piekarniku. Za kilka minut przed zmięknięciem dodaje się liści wawrzynowych i pieprzu angielskiego, lub też po zupełnem uduszeniu i wyjęciu z pieca przyprawia się świeżo usiekanemi łuczkami i ziołami a także świeżym sokiem z surowego szpinaku, ogórków itp. Również można już nie gotującą się potrawę zmieszać z tartemi czy siekanemi: bądź grzybami albo słodką wonną cebulą lub czosnkiem, bądź chrzanem, brukwią, kapustą itd. W podobny sposób przyrządza się też bardzo smaczną zupę kartoflaną.

Parzona mieszanka. Po nakrajaniu w kostki surowych kartofli, cebuli, korzenia seleru, dowolnej jarzyny, przysposobić jak powyżej. Również do jarzynnej zupy, tylko rozumie się z większą ilością wody.


Jarmuż kędzierzawy.

Kędzierzawka itp. z kartoflami. Pociąć kapustę w cienkie paski a ziemniaki z cebulą w kostki, wsypać do t r o c h y wrzącej wody, dodać masła lub oleju i soli i wstawić do piekarnika. Krótko przed gotowością dodać liścia wawrzynowego i innych dowolnych korzeni. Przed podaniem wszystko przemieszać cienko siekanemi ziołami i łuczkami, surowym sokiem ogórczanym lub innym dowolnym surowym dodatkiem.

W podobny sposób przyrządza się wszelkie inne jarzyny, owoce i ziarna.

III. Rośliny pieczone we własnym soku.

Stosowniejszy jest następny sposób przyrządzania:

a) **Jarzyny prażone.** Nakrajać w możliwie równe kostki lub plasterki wszelkich surowych jarzyn, kartofli, głąbniaków, główek, kapust, ogórków (rzezakiem lub w paski), wymieszać z masłem lub olejem aż do z a t ł u s z c z e n i a w s z y s t k i c h c z ą s t e k, zamknąć mocno w rynce i wstawić do miernie goracego piekarnika. Do gotowości potrzeba wogóle 2 do 4 godzin, stosownie do wielkości kostek lub innych kawałków. Od pory do pory naczyniem się potrząsa, żeby nie przypalić spodniej warstwy. Kto lubi korzenie, może krótko przed gotowością dodać kminku, angielskiego pieprzu, wawrzynu, gorczycy itp.)

Wreszcie, prócz wawrzynu, przyprawy można domieszać dopiero przed podaniem, przyczem potrzeba mniej korzeni oraz pozostaje więcej wonności. Niektórzy lubią dodać parę kropel soku cytrynowego lub cukru.

Kartofle i głąbniaki (prócz marchwi), kapusty (prócz czerwonej) można dusić razem z cebulą. Do czerwonej kapusty jabłka duszone tylko przez 10 minut.

Nadto wszelkie jarzyny po uduszeniu można przyprawiać dowolnie surowemi dodatkami (rozmaite cebule, zioła, rzodkiew, chrzan, ogórki, pomidory, sok szparagowy itp.)

Do pieczonych ziemniaków nadają się wszelkie korzenie a także kostkowane pieczarki lub ucierka ze szpinaku czy wypustków kapusty. Do pieczenia marchwi — cienko-siekana, surowa trzebulka i tarte jabłka; do czerwonej kapusty świeżo tarte jabłka, świeży sok cytrynowy, cukier, szczypta zeskrobanej cytrynowej skórki.

Przytem należy pilnie zważać, żeby surowe dodatki nie uległy wielkiemu gorącu, nie mówiąc już o zagotowaniu.

Przykłady.

Prażone kartofle. Surowe pociąć w kostki, zmieszać z takąż cebulą, trochą oleju (orzechowego, makowego itp.) szczyptą soli, przetrząść w rynce i upiec w piekarniku. Krótko przed zmięknięciem dodać liścia wawrzynowego, kminu i angielskiego pieprzu. Przed podaniem zmieszać z cienko siekaną trzebulką, pietruszką, estragonem i jeść z jarzyną surową.

Prażona brukiew. Korzenie pocięte w kostki przetrząść z płynną tłustością (olej orzechowy, rozpuszczone masło itp.), solą i udusić w piekarniku do miękkości. Za kilka minut przed wyjęciem dodać patoki lub brunatnego cukru. Przed

podaniem zmieszać z tartemi, surowemi jabłkami, trochą soku cytrynowego i szczyptą świeżo utłuczonego kminku.

Prażone korzonki seleru. Pokostkowane, przetrzęsione z płynną roślinną tłustością i trochą soli, prażą się w piekarniku do zmiękczenia. Po wyjęciu domieszać szczyptę cienko usiekanej, słodkiej cebuli, szczypiorka i pietruszki a także świeżo utłuczonego kminku lub innych korzeni.

Prażona kędzierzawka (z kartoflami). Surową, pokrajaną w cienkie paski zmieszać z pokostkowanemi ziemniakami i cebulą, z olejem ma-



Kędzierzawka.

kowym lub innym odpowiednim, przetrząść i uprażyć w piekarniku. Za parę minut przed gotowością dodać nieco kminku. Po wyjęciu z pieca domieszać dowolnych surowych, świeżo usiekanych łuczków i ziół oraz nieco świeżego soku ogórczanego.

Pieczone ziemniaki. Nieobierane, dobrze wymyte ze szczotką, możliwie równe kartofle wrzucić na gorącą płytę piekarnika, w stosownym czasie przewracać, aż się upieką.

Jeszcze smaczniejsze są ziemniaki pieczone w popiele (p. „Ilustrowany mały kucharz jarski)“. W taki sam sposób piecze się bardzo smakowicie duża marchew, lecz nie tak łatwo udaje się według żądania, gdyż potrzebuje raczej gorąca piekarnikowego.

b. Owoce.

Pokrajane jabłka, gruszki, oczyszczone z pestek wiśnie, śliwki, wszelkie jagody i suche owoce odmiękczone, dobrze przemieszać z trochą oliwy (oleju migdałowego lub orzechowego) i we własnym soku udusić w piekarniku. Krótko przed zmięknięciem dodać cokolwiek cukru. Odcieczy z suszonych owoców nie wylewać, a zeskwarzyć ją lub użyć do zmiękczania ziaren.

---

c. Ziarna.

Przeznaczone do prażenia ziarna zmiękczyć przez noc w *sporej ilości* płynu (p. przepis). Nazajutrz, z kawałkiem masła lub z olejem orzechowym, migdałowym itd., w szczelnie zamkniętem naczyniu wstawić do piekarnika. Od pory do pory sprawdzić czy nie trzeba dolać płynu, żeby się nie przypaliło.

W ten sposób przyrządza się bardzo smaczno: **Ryż** zmiękczony wodą lub mlekiem po zmieszaniu z krajanemi jabłkami (wypestkowanemi wiśniami, śliwkami itp. lub suszonym owocem), masłem, cukrem, solą, (może kilku jajami), uprażyć w piekarniku.

Do tego podać *świeżo wyciśniętego czystego soku cytrynowego i cukru* (lub roztopionego masła z cukrem, zmieszanego ze szczyptą świeżo odskrobanej skórki cytrynowej czy pomarańczowej, albo cukru z cynamonem), lub też świeżego soku jabłecznego (z tartych jabłek), czy wiśniowego (z gniecionych, bez pestek kwaśnych wisien), wreszcie świeżego kompotu z orzechów itp.

Tapioka. Zmiękczoną w soku owocowym (jabłeczniku itp.), przemieszaną z marmeladą lub tp. i kawałkiem masła, tapiokę uprażyć w piekarniku. Przed podaniem posypać siekanemi, słodkiemi migdałami lub tartym orzechem kokosowym. Do

tego osobno postawić świeżego soku cytrynowego lub innego owocowego, cukru, delikatnych korzeni oraz surov j miazgi migdałowej.

Owsianka. Wspólnie z rozynkami i suchośliwkami zmiękczyć owsiankę wodą lub mlekiem, potem zmieszać z masłem, cukrem lub solą i napęcznić w piekarniku. Do tego świeży sok cytrynowy, cukier sam lub z cynamonem itp.

Kasza gryczana (tatarczana). Zmiękczone wodą lub mlekiem krupy tatarczane, po zmieszaniu z masłem, cukrem (solą) i kwaśnemi ocukrzonemi wiśniami (bez pestek), uprażyć w piekarniku. Podać osobno świeżego soku cytrynowego i cukru lub soku wiśniowego itp.

Kasza kukurydzowa. Zmiękczyć w 3 do 4 razy tyle wody co krup i ze sporą ilością masła napęcznić w piekarniku (posolić). Z tem jeść surowo-smażone pieczarki lub każdą dawkę polać obficie świeżym sokiem cytrynowym; cukier i cynamon.

Kasza jaglana. Zmiękczone wodą lub mlekiem jagła, z masłem, cukrem, solą i dobrze przebranemi brusznicami, uprażyć w piekarniku. Do tego podać nieco kompotu z orzecha i drobnego cukru z oskrobą skórki cytrynowej.

Pęcak albo ryż. Po zmiękczeniu wodą i zmieszaniu z roślinnem masłem, solą, cebulą (czosnkiem), korzeniem seleru pociętym w kostki, ogórkiem lub inną jarzyną (cokolwiek korzeni), uprażyć w piekarniku. Podaje się ze świeżym sokiem ogórczanym i cienko siekanemi ziołami oraz łuczkami.

Można też po angielsku wszelkie ziarna zmiękczyć wodą lub mlekiem, z masłem (jajami, solą, cukrem), napęcznić w piekarniku i do tego podać dowolny kompot z owoców (p. przepis).

Strączaki. Po zmiękczeniu przez całą dobę wodą, z roślinnem masłem lub olejem orze-

chowym czy makowym itp. (sól, liście wawrzynowe, pieprz angielski, kmin), zmieszać z cebulą i udusić na miękko w piekarniku. Do tego potrzeba około 8 godzin. Podać osobno świeżo siekanych ziół i łuczków oraz dowolnej surowej jarzyny. Tak duszone strączaki są daleko smaczniejsze od gotowanych na płycie.

IV. Napoje.

Czokolada. (Nierównie smakowitsza od przyrz. w zwykły sposób). Kawałek niesłodzonej masy kakao (w tabliczkach) — a nie wyolejonego proszku kakao — roztopić w ogniotrwałem porcelanowem naczyniu i wstawić do rynki z wrzącą wodą. Skoro masa już gęsto-płynna, postawić wnętrzne naczynie na słabym ogniu i, ciągle mocno mieszając, dolewać potrosze wrzącej wody aż do otrzymania tęgiej patocznej cieczy. Potem zdjąć naczynie z ognia i, ciągle mieszając, rozcieńczyć kakao przecedzonem nie zbyt rzadkiem mlekiem makowem (lub śmietanką). Tej domieszce nie dać zawrzeć, bo by zgęstniała i zwietrzała. Napój ten wymaga dużo cukru białego. Dodawanie mąki, jak zwykle, psuje zapach.

Jeśli czokolada wystygła, to zamiast odegrzewania na ogniu — lepiej wstawić ją do większego naczynia z wrzącą wodą („bain Marie“). Pierwotny nieco cierpki smak czokolady, zamiast mleka makowego, można korzystnie złagodzić innym roślinnym dodatkiem, np. mlekiem migdałowem, odcieczą miękczonego ryżu lub owsianki. W tym celu ryż lub owsiankę, po wymoczeniu przez noc, rozciera się w misie drewnianą łyżką, rozcieńcza wodą i cedzi przez sito. Także przytem trzeba zważać, żeby dodatkowy, surowy płyn roślinny nie zawrzał.

Włoski napój „Mischio“ przyrządza się z $^2/_5$ świeżej, mocnej kawy, $^3/_5$ czokolady (według powyższego sposobu) i cukru. Kawa ma być naparzona i n i e p o w i n n a w s p ó l n i e z a k i p i e ć.

Dla lubicieli octu.

Octy owocowe.

Z wytłoczyn pozostałych przy robieniu soków owocowych, jako też z soków uległych przeburzeniu (fermentacji), można wyrabiać bardzo smaczny ocet owocowy, przez proste oblanie ich ciepłą wodą i pozostawienie w ciepłem miejscu, by sfermentowały; w tym celu można też dodać nieco cukru i drożdży.

Fermentacja alkoholiczna sprowadza zamianę cukru na alkohol, przyczem części aromatyczne wydobywają się z resztek owocu i rozchodzą po cieczy; powoli, mianowicie w płaskich naczyniach i przy 25 stopniach C. następuje wytwarzanie kwasu, gdyż, pod działaniem tworzących się grzybków octowych, alkohol rozkłada się na kwasy octowy i węglany. Stosownie do pierwotnej zawartości cukru w cieczy wytwarza się najpierw alkohol a z niego kwas octowy. Można więc liczyć wtedy jedynie na tęgo kwaśny ocet, skoro dodaniem cukru albo i czystego alkoholu wywoła się odpowiednie warunki.

P r z y ś p i e s z y ć kwaśną fermentację możemy przez dodanie do płynu, po fermentacji alkoholicznej, nieco czystego octu winnego, jako też dbając o możliwie równomierną ciepłotę!

Ocet owocowy jest zdrowszy od zwykłego winnego, który szkodzi szczególnie zdrowiu osób niedokrwistych i niewiast.

Ponieważ zdrowym osobom i ocet winny, używany w niewielkich ilościach do zaprawiania sałat itp., podobnie jak do zakwaszenia latem wody do picia w polu, nie jest szkodliwym, przeto można też jego używać do sporządzania octów owocowych. Najprostszym sposobem sporządzenia octu owocowego jest zmieszanie syropu owocowego z odpowiednią ilością octu winnego. I tak n. p. sprzedawany po aptekach ocet malinowy składa się z jednej części syropu malinowego i 2 części winnego octu.

Można też wyrabiać ocet owocowy w inny sposób ku czemu podajemy poniżej kilka przepisów.

Ocet pomarańczowy.

Skórki pomarańczowe, po jak najzupełniejszem oczyszczeniu z białych wełnistych włókien, kraje się na drobne kawałeczki, któremi nasypuje się butelkę do połowy i nalewa dobrym winnym octem. Potem stawia się butelki w ciennem miejscu na 4 tygodnie, raz w raz je wstrząsając. W końcu wyskok przecedza się przez flanelę lub tp.

Octem pomarańczowym można napuścić wodę do mycia (kilku kroplami), lub też zaprawić limonadę. Przez dodanie do wody cukrzonej kilku kropel octu pomarańczowego otrzymujemy bardzo miły napój.

W podobny sposób robi się także inne octy.

Ocet fiałkowy, z pączków jeszcze niezupełnie rozkwitłych, albo z rozkwitłych fiołków, po obskubaniu listków kielichowych, oblewa się 2 garści kwiatków litrem przegotowanego i ostudzonego octu winnego i ustawia w cieple.

Tak samo postępuje się z kwiatkami róży i bzu, z listkami estragonu itp.

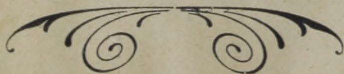
Ocet malinowy robi się tak: jedną część dojrzałych malin miesza się z 2 lub 3 częściami dobrego octu winnego, ustawia w dobrze zamkniętej butelce na kilka tygodni w ciepłem miejscu lub w słońcu, następnie się przecedza i przechowuje do użytku w butelkach dobrze zakorkowanych; można go przedtem też jeszcze sterylizować.

Tak samo jak z malin otrzymuje się ocet owocowy z innych jagód, tak więc ocet jeżynowy, poziomkowy, wiśniowy, czereśniowy, porzeczkowy. Szczególnie porzeczkowego, mianowicie też sterylizowanego używa już dużo osób zamiast octu winnego do przyprawiania sałat; ocet porzeczkowy bardzo się do tego nadaje z powodu znacznej zawartości kwasu.

Ocet miodowy. Gotuje się funt miodu w dziesięciu litrach wody; gdy się ukażą szare szu mowiny, trzeba je zdjąć i odstawić naczynie otwarte na bok, ażeby miód fermentował.

Następnie szumować, t. j. zdejmować wszelkie burzowiny, pokazujące się na powierzchni. Po pewnym czasie okazuje się właściwy smak kwaskawy; wtedy zlać płyn do butelek i dobrze zakorkować. Zamknięcie powinno być szczelne, gdyż za dostępem świeżego powietrza ocet traci moc.

Ocet miodowy służy dobrze żołądkowi, szczególnie osobom słabo trawiącym bardzo się go zaleca. Kto sam ma ule, może i z wody, którą płucze się naczynia od miodu, wytwarzać ocet!



Końcowe słówko.

Niniejszy podręcznik do spożywania roślinnych potraw na surowo ma być tylko początkowym drogowskazem ku pożądanemu rozwojowi tego przedmiotu.

Surownictwo jest już obecnie naukowo zalecane i praktycznie używane, jako czynnik dyetetycznie zdrowotny oraz posiłkowo-leczniczy, mianowicie przez dra Kelogga (dyrektora zakładu we Friedensau). Również dr. Bircher-Benner (dyrektor uzdrowiska w Zurychu) w swoim zakładzie poleca i stosuje odżywianie surownicze dwa razy dziennie: na śniadanie i na wieczerzę.

Dalsze nabytki wskazówek, wiadomości o nowych doświadczeniach i odpowiednie wywody będziemy podawali kolejno w „Przewodniku Zdrowia".



Do sprostowania.

(Najlepiej zawczasu — przed czytaniem — może to wykonać byle roztropne dziecko piśmienne.

Strona	rząd	od	zamiast:	ma być:
7	18	góry	bakterje	bakterje**;**
16	3	„	otwartem	otwart**y**m
20	2	dołu	usposobiena	usposobien**i**a
31	19	„	odmięk**k**nie	odmięknie
31	14	„	migdał),	migdał**ów**),
31	1	„	tylko 1/4	tylko **1**1/4
32	7	„	grubość	grubość**,**
43	16	„	migdałowego	migdałowego**,**
43	6	„	*)	**)
45	18	góry	kokoswe	kokos**o**we
45	3	dołu	soli)	soli)**,**
49	12	góry	II Mak	**VI** Mak
51	3	dołu	cytrynow**e**m	cytrynow**y**m
58	3	„	hortens**is**).	horteus**e**).
69	13	góry	dowolną	dowolną**,**
77	7	dołu	gor**a**cego	gor**ą**cego
78	11	góry	dowoln**ie**	dowoln**emi**



Czcionkami Ludwika Wróbla w Berlinie, Koppenstr. 12.

25—

19

